

Mesaje cheie adresate comunităților pentru a fi ferite de Coronavirus

Starea dvs. de sănătate reprezintă prioritatea noastră și este foarte important să fiți în siguranță și să respectați restricțiile guvernamentale. Rămâneți acasă pentru a-i proteja pe ceilalți.

Ieșind și ignorând orientările, riscați răspândirea virusului celorlalți membri din locuința dvs., în special cei care deja nu se simt bine, posibil cu sistemul imunitar suprimat. Există posibilitatea să contractați virusul, însă să fiți asimptomatic(ă) și l-ați putea transmite cu ușurință altor persoane.

Restricțiile există pentru a-i proteja pe toți. **Toți trebuie să stea acasă și să facă următoarele:**

- Să plece de acasă doar pentru cumpărături de strictă necesitate, nevoi medicale și mișcare o dată pe zi
- Nu vizitați casa altor persoane și nu socializați în afara locuinței dvs.
- Nu ar trebui să fiți afară cu o persoană care nu este membru al propriei dvs. locuințe
- În cazul în care nu vă simțiți bine (aveți simptome de febră și/sau tuse), trebuie să vă izolați timp de 7 zile, iar membrii locuinței trebuie să se izoleze o perioadă de 14 zile chiar dacă se simt bine (în acest interval de timp, ei nu vor intra în contact cu lumea exterioară). Dacă simptomele se înrăutățesc, verificați NHS111 online
- Vă puteți deplasa la sau de la lucru dacă sunteți 'lucrător cheie' esențial. Lucrătorii cheie sunt lucrători prioritari din prima linie mai precis Sistemul Național de Sănătate (NHS), profesori, furnizori de alimente

Pentru a rămâne în siguranță:

- Păstrați mereu distanța de 2 metri de orice persoană din afara locuinței dvs.
- Spălați-vă regulat pe mâini timp de 20 secunde, în special dacă ați fost afară
- Evitați să vă atingeți fața, ochii, nasul și gura cu mâinile nespălate
- Încercați să faceți mișcare în interiorul casei și țineți-vă mintea ocupată cu practicarea unor hobby-uri de interior precum gătitul, lectura, puzzle-uri, activități online și vorbiți la telefon cu familia și prietenii.

Există măsuri suplimentare necesare pentru orice persoană considerată a fi extrem de vulnerabilă. Aici intră orice persoană cu o afecțiune medicală de bază sau care este va fi primit o scrisoare din partea guvernului în legătură cu acest lucru.

- Se recomandă auto-izolarea acestor grupuri la domiciliu timp de 12 săptămâni.
- Acestora li se recomandă să nu iasă și să evite să intre în contact cu orice persoană. Dacă locuiți într-o casă cu o persoană cu vârsta de peste 70 de ani sau care suferă de afecțiuni medicale, aceasta ar trebui să se auto-izoleze în casă ea însăși și să evite să intre în contact cu alți membri ai casei, în special orice copii.