



Charity 1057406

# CORONAVIRUS

Reference: [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/)



## CE TREBUIE SĂ FACEȚI DACĂ AVEȚI SIMPTOME?



Autoizolare: stați acasă cel puțin **10 ZILE**



Orice altă persoană din familia dumneavoastră sau care a avut un contact strâns cu dumneavoastră trebuie de asemenea să se autoizoleze timp de **10 ZILE**

Dacă locuiți cu cineva cu vârsta de cel puțin 70 de ani, suferă de o boală cronică, este însărcinată sau are sistemul imunitar slăbit, încercați să le găsiți o altă locuință pentru **10 ZILE**

Testați-vă pentru coronavirus în primele cinci zile de la debutul simptomelor

## PENTRU A REZERVA UN TEST



**Vizitati**

[www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](http://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test)



Dacă nu aveți acces la internet

**Sunați la 119**

Sunați la 0800 028 2816 în Scoția

Va trebui să furnizați datele personale de contact și să aveți un telefon mobil funcțional pentru a primi rezultatele testelor prin mesaj sms.

## RECOMANDĂRI DE IZOLARE

Nu mergeți la muncă, la școală, la medicul de familie, la farmacie sau la spital



Evitați contactul fizic direct cu alte persoane

Respectați instrucțiunile privind vizitatorii



Spălați-vă pe mâini în mod regulat



Comandați alimente și medicamente la domiciliu



Luați paracetamol pentru a controla simptomele



Beți multă apă



Dormiți singur dacă este posibil



Utilizați facilități separate sau curățați-le între utilizări

## CÂND SĂ CONTACTAȚI NHS 111?

ACESTA ESTE UN NUMĂR GRATUIT

Vă simțiți atât de rău încât nu puteți efectua nicio activitate zilnică obișnuită, cum ar fi să vă uitați la televizor, să folosiți telefonul, să citiți sau să vă dați jos din pat

Simțiți că nu puteți face față simptomelor acasă

Starea dumneavoastră se înrăutățește

Puteți cere un translator în limba dumneavoastră răspunzând în mod repetat "yes" la toate întrebările