Latest update: 21/08/20

Charity 1067406

# Կորոնավիրուսի

Reference: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/

COVID-19 INFOGRAPHICS

## Ի՞նչ պետք է անել, եթե ախտանշաններ ունեք?

Ինքնամեկուսացում՝ առնվազն 10 օր մնացեք տանը

Ձեր տանն ապրող կամ ձեզ հետ սերտ շփում ունեցած ցանկացած անձ պետք է 10 օրով ինքնամեկուսանա:

Ախտանշանների ունենալուն պես առաջին հինգ օրվա ընթացքում հանձնեք կորոնավիրուսի թեստ.

Եթե դուք ապրում եք անձանց հետ, ովքեր 70 և ավելի տարեկան են, ունեն քրոնիկ հիվանդություններ, հղի են կամ ունեն ցածր իմունային համակարգ, ապա փորձեք գտնել մեկ այլ վայր, որտեղ նրանք կկարողանան մնալ 10 օր:

## Թեստ ամրագրելու

այցելեք www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test կայքէջ

Եթե չունեք առցանց հնարավորություն

Զանգահարեք 119

կամ Շոտլանդիայում 0800 028 2816 հեռախոսահամարով

ձեզ մոտ ունենաք աշխատող բջջային հեռախոս, որպեսզի տեքստային հաղորդագրության միջոցով ստանաք թեստի արդյունքները

## Մեկուսացման ուղեցույց

Մի՛ գնացեք աշխատանքի, դպրոց, ընդհանուր բնույթի պլանային վիրահատությունների, դեղատուն կամ հիվանդանոց

Խուսափե՛ք այլ մարդկանց հետ սերտ շփումից

Այցելուներ ընդունելիս հետևե՛ք ուղեցույցներին

Պարբերաբար լվացե՛ք ձեր ձեռքերը

Ապահովե՛ք ձեր համար սննդի և դեղորայքի առաքում/մատակարարում

Խմե՛ք պարացետամոլ՝ ձեր ախտանշանները մեղմելու համար

Բավականա չափ շատ ջուր խմե՛ք

Քնե՛ք մենակ, եթե հնարավոր է

Օգտագործե՛ք առանձնացված իրեր կամ մաքրե՛ք դրանք օգտագործելուց հետո

## Ե՞րբ պետք է կապվել NHS 111-ի հետ

այս համարն անվճար է

Դուք այնքան վատ եք զգում, որ չեք կարողանում անել որևէ բան, որ սովորաբար անում էիք, ինչպիսիք են՝ հեռուստացույց դիտելը, ձեր հեռախոսն օգտագործելը, կարդալը կամ անկողնուց վեր կենալը

Դուք զգում եք, որ չեք կարող հաղթահարել ձեր ախտանշանները տանը

Ձեր վիճակը գնալով վատթարանում է

Դուք կարող եք ընտրել ձեր նախընտրած լեզվով թարգմանչին՝ բոլոր հարցերին անընդհատ «այո» պատասխանելով