

Saviizoliacija

Padėkite sustabdyti COVID-19 plitimą



Jeigu jūsų prašoma izoliuotis, nes **gavote teigiamą Covid-19 tyrimo rezultatą**, turite izoliuotis 10 dienų nuo teigiamo testo rezultato datos. Visi jūsų namuose gyvenantys asmenys taip pat turi izoliuotis 14 dienų, įtraukiant vaikus, jie taip pat lankyti mokyklos ar kitos vaikų priežiūros įstaigos.



Jei turite simptomų, stenkitės būti kuo toliau nuo kitų jūsų namuose gyvenančių žmonių. Jei vis dar karščiuojate pirmųjų 10 dienų pabaigoje, toliau izoliuokitės, kol jūsų temperatūra grįš į normalią ir kreipkitės į GP (šėimos gydytoją) arba NHS 111.



Jeigu jūsų prašoma izoliuotis, nes turėjote kontaktą su asmeniu, kuriam buvo atliktas teigiamas Covid-19 tyrimas, izoliuokitės namuose 14 dienų. Tačiau jūsų šeimos nariams ar kartu gyvenantiems asmenims, izoliuotis nereikės, jeinei vienas iš jų neturi simptomų.



Jūs turite **NEITI** į darbą, į parduotuves ar palikti vietą, kurioje gyvenate dėl bet kokios priežasties kol izoliuojatės.

Neleiskite svečiams atvykti pas jus į namus.



Galite gauti baudą, jeigu jūsų tyrimo rezultatas yra teigiamas, arba esate identifikuojamas, kaip kontaktą su Covid-19 sergančiu asmeniu ir jus informuoja NHS Track and Trace sistema, kad jums reikia izoliuotis, o **jūs neliekatė namuose ne nesiiizoliuojate.**



Pagalba ir parama. Jei turite kitų paramos poreikių, skambinkite Suffolk Advice and Support Service (Suffolk patarimų ir palaikymo tarnybai) 0800 068 3131 (09:00 – 17:00 val. darbo dienomis) arba apsilankykite <https://www.suffolk.gov.uk/coronavirus-covid-19/suffolk-advice-and-support-service/>