

IZOLACJA

Pomóż w powstrzymaniu rozprzestrzeniania się COVID-19



Gdy poproszono Cię o poddanie się izolacji **w przypadku pozytywnego wyniku testu** na Covid-19 należy pozostać w izolacji przez 10 dni od uzyskania tego wyniku. Wszystkie osoby mieszkające w Twoim gospodarstwie domowym muszą przebywać w izolacji przez 14 dni, łącznie z dziećmi, które nie mogą uczęszczać do szkoły ani innych placówek opieki.



Jeśli masz objawy, staraj się trzymać jak najdalej od innych osób w swoim domu. Jeśli pod koniec pierwszych 10 dni nadal masz temperaturę, kontynuuj izolację, aż temperatura powróci do normy i zwróć się o poradę do swojego lekarza pierwszego kontaktu lub pod numer NHS111.



Jeśli zostałeś poproszony o izolację, ponieważ miałeś **kontakt z kimś, kto miał pozytywny** wynik testu na Covid-19, zostań w domu przez 14 dni. Jednak członkowie rodziny lub inne osoby mieszkające z Tobą nie muszą się izolować, jeśli obecnie nikt nie ma objawów.



NIE wolno Ci chodzić do pracy, do sklepu ani opuszczać miejsca zamieszkania z jakiegokolwiek powodu w czasie trwania izolacji.
Nie pozwalaj innym ludziom odwiedzać Ciebie domu.



Możesz zostać ukarany grzywną, jeśli masz pozytywny wynik testu lub jeśli zostaniesz zidentyfikowany jako osoba kontaktowa z Covid-19 i będziesz powiadomiony przez NHS Test and Trace (System testów i śledzenia) że musisz się izolować a nie pozostaniesz **w domu i nie będziesz się izolował.**



Pomoc i wsparcie. Jeśli potrzebujesz wsparcia, zadzwoń do Suffolk Advice and Support Service (Porada i Wsparcie w Suffolk) pod numer: 0800 068 3131 (09:00 - 17:00 w dni robocze) lub odwiedź:
<https://www.suffolk.gov.uk/coronavirus-covid-19/suffolk-advice-and-support-service/>