

AUTO-IZOLAREA

Ajutați la prevenirea răspândirii COVID-19



Dacă vi s-a cerut să vă auto-izolați deoarece **ați fost testat/ă pozitiv** la Covid-10, trebuie să vă izolați timp de 10 zile de la data rezultatului pozitiv la test. Toți membrii locuinței dvs. trebuie să se izoleze și ei timp de 14 zile, inclusiv copiii care nu trebuie să meargă la școală sau la orice altă unitate de îngrijire a copiilor.



Dacă aveți simptome, încercați să stați cât mai departe posibil față de celelalte persoane din locuința dvs. Dacă după ce trec primele 10 zile, tot mai aveți temperatură, continuați să vă auto-izolați până când temperatura revine la normal și mergeți la medicul GP (Medic de familie) sau sunați la NHS 111.



Dacă vi s-a cerut să vă auto-izolați deoarece **ați intrat în contact cu o persoană care a fost testată pozitiv** la Covid-19, stați acasă timp de 14 zile. Însă, membrii familiei sau celelalte persoane care locuiesc cu dvs., nu trebuie să se auto-izoleze dacă nicio persoană nu are simptome.



NU mergeți l serviciu, în magazine și nu părăsiți locuința, din niciun motiv, pe durata auto-izolării.

Nu permiteți persoanelor să vă viziteze acasă.



Puteți fi amendat/ă dacă aveți un rezultat pozitiv la test sau dacă ați fost identificat/ă ca persoană intrată în contact cu o altă persoană care are Covid-19 și ați fost anunțat/ă de NHS Test and Trace (Testare și urmărire) că trebuie să vă auto-izolați și dvs. **nu stați acasă și nu vă auto-izolați.**



Ajutor și suport. Dacă aveți nevoie de suport, vă rugăm să sunați la Suffolk Advice and Support Service (Serviciul de asistență și suport din Suffolk) la 0800 068 3131 (09:00 – 17:00 de luni până vineri) sau vizitați <https://www.suffolk.gov.uk/coronavirus-covid-19/suffolk-advice-and-support-service/>