

## TURPINĀSIM SARGĀT SEVI



Sīkāka informācija vietnē:  
[norfolk.gov.uk/coronavirus](http://norfolk.gov.uk/coronavirus)

**ATCERĪETIES: Ikviens, kuram ir simptomi, var pieteikties uz testu, zvanot uz 119.**



If you need this document in large print, in audio, Braille, in an alternative format or in another language, please contact Customer Services on 0344 800 8020 or, for Text Relay, call 18001 0344 800 8020 (text phone) and we will do our best to help you.

Jei norēķumēte šj dokumentā gauti dideliu šriftu, garšo jrašu, Brailio raštu, kitu formatu ar kita kalba, susisiekite su klientu aptarnavimo centru tel. 0344 800 8020, arba teksto atpasakojimo numeriu 18001 0344 800 8020 (tekstinis telefonas) ir mes pasistengsime jums padėti.

Aby otrzymać ten dokument wydrukowany większą czcionką, alfabetem Braille'a, w innym formacie, audio lub w innym języku, prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta pod numerem 0344 800 8020 lub numerem telefonu 18001 0344 800 8020, a my dołożymy wszelkich starań, aby pomóc ty.

Se precisar deste documento com caracteres grandes, em áudio, Braille, num formato alternativo ou noutra idioma, contacte por favor o Serviço de Apoio ao Cliente através do 0344 800 8020 ou, para Transmissão em Texto, ligue para o 18001 0344 800 8020 (telefone de texto) e faremos o nosso melhor para o/a ajudar.

Если вам необходимо распечатать этот документ крупным шрифтом, шрифтом Брайля, а также если этот документ нужен вам в аудио-формате, альтернативном формате или на другом языке, обратитесь в центр обслуживания клиентов по телефону 0344 800 8020 или службу для людей с ограниченными возможностями по номеру 18001 0344 800 8020 (текстофон), и мы сделаем все возможное, чтобы вам помочь.

إذا كنت بحاجة إلى الحصول على هذا المستند مطبوعًا بحروف كبيرة، أو مسجلًا بالصوت، أو مطبوعًا بطريقة برايل، أو بصيغة بديلة أو بلغة أخرى، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء على 0344 800 8020، أو لاستخدام الخدمة الهاتفية النصية "Text Relay"، اتصل على 18001 0344 800 8020 (هاتف نصي) وسنبذل أفضل ما في وسعنا لمساعدتك.

**SARGĀJIET SEVI. SARGĀJIET CITUS. SARGĀJIET NORFOLKU.**



# PALĪDZIET AIZKAVĒT KORONAVĪRUSA IZPLATĪŠANOS

NORĀDĪJUMI, KĀ PASARGĀT SEVI UN CITUS



## NOVIETOJIET ŠO BROŠŪRU DROŠĀ VIETĀ

Sniegtā informācija ir precīza uz 2020. gada 3. augustu. Norādījumi var mainīties jebkurā laikā. Lai būtu lietas kursā, apmeklējiet vietnes [www.norfolk.gov.uk/coronavirus](http://www.norfolk.gov.uk/coronavirus) un [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus)

Koronavīruss ļoti viegli izplatās. Lai novērstu infekcijas izplatīšanos un lai nebūtu jāievieš karantīna, ir svarīgi ievērot pašizolāciju, tiklīdz jūtat simptomus, un ir jāveic tests.



### Simptomi var būt šādi:

- augsta temperatūra
- ilgstošs klepus
- ožas/garšas sajūtas izmaiņas vai zudums

**SARGĀJIET SEVI. SARGĀJIET CITUS. SARGĀJIET NORFOLKU.**

NVD **NHS TEST AND TRACE (KONTAKTU IZSEKOŠANAS)** sistēmas mērķis ir novērst iespējamus vīrusa uzliesmojumus laikā, kad ierobežojumi tiek atcelti. **Tā strādās tikai tad, ja VISI iesaistīsies.**

## KO DARĪT JA JUMS IR SIMPTOMI

### 1. Pašizolējieties mājās (jūsu mājniekiem arī būs jāizolējas)



#### ATCERIETIES, KA

Ja esat pašizolācijā, jūs nedrīkstat:

- iziet no mājas nekādu iemeslu dēļ (izņemot, lai veiktu testu, ja tas nepieciešams)
- uzņemt mājās viesus
- izmantot sabiedrisko transportu
- koplietot dvieļus, drēbes, zobu suku vai skuvekļus

Ja jums vajadzīga pārtika vai zāles, vai ja jums ir nepieciešams atbalsts pašizolācijas laikā, mēs varam palīdzēt. Zvaniet pa tālruni **0344 800 8020**.

### 2. Piesakieties uz testu vietnē **NHS.uk/coronavirus** vai **pa tālruni 119**



Ikvienam, kuram ir simptomi, tests ir **BEZMAKSAS** Jums jāpiesaka vizīte iebraucamajā testēšanas punktā vai jāpasūta pašpārbaudes komplekts. Tas neprasis ilgu laiku, un rezultātus jūs saņemsiet 48 stundu laikā. Visiem mājniekiem būs jāizolējas līdz testa rezultātu saņemšanai.

#### POZITĪVS TESTS

- Ir jāturpina izolēties **10 dienas**
- Mājniekiem ir jāizolējas **14 dienas**
- Ja kādam no mājniekiem parādās simptomi, viņiem ir jāveic tests

#### NEGATĪVS TESTS

Jums nav jābūt pašizolācijā, ja jūtaties labi un ja visiem jūsu mājniekiem un tuviniekiem, kuriem ir simptomi, tests arī ir negatīvs

**SARGĀJIET SEVI. SARGĀJIET CITUS. SARGĀJIET NORFOLKU.**

## KO DARĪT JA ESAT BIJIS CIEŠA KONTAKTĀ AR KĀDU, KURA TESTS IR POZITĪVS



### 1. Jums par to paziņos **NHS Test and Trace**

### 2. Pēc tiešas kontaktēšanas jums jāizolējas 14 dienas



◀ Ievērojiet norādījumus sadaļā **ATCERIETIES, KA**

### 3. Ja jums parādās simptomi, pierakstieties uz testu vietnē **NHS.uk/coronavirus** vai **pa tālruni 119**



Visiem mājniekiem ir jāizolējas līdz testa rezultātu saņemšanai. Ikvienam, kuram ir simptomi, tests ir **BEZMAKSAS** Jums jāpiesaka vizīte iebraucamajā testēšanas punktā vai jāpasūta pašpārbaudes komplekts. Tas neaizņems daudz laika un rezultātus jūs saņemsiet 48 stundu laikā.

#### POZITĪVS TESTS

- Ir no jauna jāsāk **10 dienu pašizolācija**
- Visi mājnieki izolējas **14 dienas**

#### NEGATĪVS TESTS

- Jūs izolējaties **14 dienas**
- Mājnieki nekavējoties pārstāj izolēties

**SARGĀJIET SEVI. SARGĀJIET CITUS. SARGĀJIET NORFOLKU.**