

Padèkime sumažinti koronaviruso sklaidą.

Gidas padės apsaugoti save ir kitus.



Prašome laikykite šią skrajutę **saugioje**vietoje

Koronavirusas gali labai lengvai sklisti nuo vieno asmens, kitam. Geriausias būdas užkirsti kelią infekcijų sklaidai ir išvengti vietinio karantino yra izoliuotis, kai tik pastebite simptomus ir pasidaryti tyrimą.



Simptomai gali būti:

- Aukšta temperatūra
- Nuolatinis kosulys
- Pasikeitęs ar prarastas uoslės / skonio suvokimas

Saugokime Save. Saugokime Kitus. Saugokime Norfolką.

NHS Test and Trace sistema yra reikalinga suvaldyti galimus protrūkius, mums po truputį išeinant iš karantino. Tai veiks tik tada, jei VISI prisidėsime.

Ką daryti jei turite simptomų

1. Pradėkite izoliuotis namuose

(kartu namuose gyvenantys asmenys taip pat turi izoliuotis)

Įsidėmėkite Šiuos Patarimus

Jeigu izoliuojatės, neturėtumėte:

- Dėl bet kokios priežasties eiti iš namų (nebent jeigu reikia, atlikti tyrimą)
- Pasikviesti lankytojus į namus
- Naudoti viešąjį transportą
- Dalintis rankšluosčiais, rūbais, dantų šepetėliais ar skustuvais



Jeigu jums pradeda trūkti maisto, vaistų ar reikia kitos pagalbos, kol izoliuojatės, galite gauti pagalbą. Prašome skambinti **0344 800 8020**

2. Užsisakykite tyrimą NHS.uk/ coronavirus arba paskambinkite 119

Gauti tyrimą yra nesunku, jis yra **NEMOKAMAS** visiems, simptomus turintiems asmenims. Jums reikia užsiregistruoti į mobilių tyrimų centrą arba užsisakyti tyrimų rinkinį į namus. Tai neužima daug laiko ir tyrimo rezultatą turėtumėte gauti per 48 valandas. Visi šeimos nariai turi izoliuotis, kol jūs sulauksite tyrimo rezultato.

Teigiamas Rezultatas

- Ir toliau izoliuokitės 10 dienų
- Šeima turi izoliuotis 14 dienų
- Jeigu kitas šeimos narys turi simptomų, jiems reikia užsisakyti tyrimą

Neigiamas Rezultatas

Jums nereikia izoliuotis jeigu jaučiatės gerai ir visi jūsų namuose / burbule simptomų turintys asmenys gauną neigiamą tyrimo rezultatą.

Saugokime Save. Saugokime Kitus. Saugokime Norfolką.

Ką daryti jeigu buvote kontakte su teigiamą tyrimo rezultata gavusiu žmogumi

1. Jūs būsite įspėti per NHS Test and Trace



2. Turite izoliuotis 14 dienų po artimo kontakto.

◀ Vadovaukitės
Įsidėmėkite Šiuos Patarimus skiltimi.



3. Jeigu jums atsiranda simptomai, užsisakykite tyrimą [NHS.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) arba paskambinkite 119

Laukdami tyrimo rezultato šeimos nariai izoliuojasi. Gauti tyrimą yra nesunku, jis yra **Nemokamas** visiems, simptomus turintiems asmenims. Jums reikia užsiregistruoti į mobilių tyrimų centrą arba užsisakyti tyrimų rinkinį į namus. Tai ilgai neužtrunka ir turėtumėte gauti rezultatą per 48 valandas.



Teigiamas Rezultatas

- Pradedate naują 10 dienų izoliavimąsi
- Šeima pabaigia 14 dienų izoliavimąsi

Neigiamas Rezultatas

- Jūs pabaigiate 14 dienų izoliavimąsi
- Šeima nedelsiant baigia izoliavimąsi

Saugokime Save. Saugokime Kitus. Saugokime Norfolką.

Ir Toliau Apsaugokime Save



Plaukimės
rankas



Išlaikykime
paviršius / lie-
čiamus daiktus
švarius



Užsidenkime nosis
ir burnas,
kai to reikia



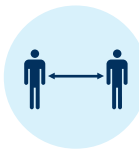
Naudokime
servetėles,
kai čiaudim
ir kosėjam



Mažiau
lieskime veidą
rankomis



Visą laiką su savimi
turėkime dezinfek-
cinį rankų skystį ir
servetėles



Išlaikykime
atstumą
nuo kitų



Jeigu turime simptomų, ar buvome kontakte
su asmenimis, kurių tyrimo rezultatas buvo
teigiamas - izoliuokitės.

Daugiau informacijos:
norfolk.gov.uk/coronavirus

**Atsiminkite: Visi turintys simptomų
gali užsisakyti tyrimą paskambinę 119.**



Jei norėtumėte šį dokumentą gauti dideliu šriftu, garso įrašu, Brailio raštu, kitu formatu ar kita kalba, susisiekite su klientų aptarnavimo centru tel. 0344 800 8020, arba teksto atpasakojimo numeriu 18001 0344 800 8020 (tekstinis telefonas) ir mes pasistengsime jums padėti.

Jei norėtumėte šį dokumentą gauti dideliu šriftu, garso įrašu, Brailio raštu, kitu formatu ar kita kalba, susisiekite su klientų 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.

Saugokime Save. Saugokime Kitus. Saugokime Norfolką.