

Pomagaj Zapobiegać rozprzestrzenianiu się koronawirusa

Jak dbać o bezpieczeństwo swoje i innych



Zachowaj tę ulotkę w **bezpiecznym** miejscu

Koronawirus może bardzo łatwo przenosić się z człowieka na człowieka. Najlepszym sposobem zapobiegania rozprzestrzenianiu się zakażeń i uniknięcia lokalnej przymusowej izolacji jest izolowanie się już w momencie wystąpienia pierwszych objawów i wykonanie testu.



Objawy mogą być następujące:

- Wysoka gorączka
- Uporczywy kaszel
- Zmiana lub utrata zmysłu węchu/smaku

Chrońmy Siebie. Chrońmy Innych. Chrońmy Norfolk.

System NHS Test and Trace jest narzędziem niezbędnym do wychwytywania możliwych ognisk epidemii w trakcie powolnego wychodzenia z okresu przymusowej izolacji.

System zadziała tylko wtedy, gdy **KĄŻDY** spełni swoją rolę.

Co robić W przypadku wystąpienia objawów

1. Rozpocznij izolację domową

(domownicy również muszą poddać się izolacji)

Pamiętaj

W przypadku izolacji nie wolno:

- Opuszczać domu z jakiegokolwiek powodu (z wyjątkiem wyjścia w celu wykonania testu, jeśli zachodzi taka potrzeba)
- Przyjmować jakichkolwiek gości w domu
- Korzystać z transportu publicznego
- Współdzielić ręczników, ubrań, szczoteczek do zębów ani maszynek do golenia



Jeśli kończą się zapasy żywności lub środków medycznych, lub potrzebujesz wsparcia w czasie samoizolacji, możesz skorzystać z pomocy. Wystarczy zadzwonić pod numer telefonu **0344 800 8020**

2. Zamów test na stronie NHS.uk/coronavirus lub zadzwoń pod numer 119

Dostęp do testu jest łatwy, jest on **Bezpłatny** dla każdego, kto ma objawy. Zarezerwuj wizytę w punkcie badań dla zmotoryzowanych lub zamów zestaw do przeprowadzenia testu w domu. Nie trwa to długo, a wynik powinien być znany w ciągu 48 godzin. Podczas oczekiwania na wynik testu wszyscy domownicy powinni poddać się izolacji.

Wynik Pozytywny

- Kontynuujesz izolację przez 10 dni
- Domownicy izolują się przez 14 dni
- Jeśli u któregoś z domowników wystąpią objawy, należy zamówić test

Wynik Negatywny

Nie musisz się izolować jeśli czujesz się dobrze, a wszyscy domownicy/ osoby z twojego otoczenia z objawami mają również negatywny wynik testu

Chrońmy Siebie. Chrońmy Innych. Chrońmy Norfolk.

Co Robić w przypadku kontaktu z osobą, która miała pozytywny wynik testu

1. Otrzymasz powiadomienie z systemu NHS Test and Trace



2. Po bliskim kontakcie musisz odbyć 14-dniową izolację

◀ Postępuj zgodnie z zaleceniami części Pamiętaj



3. Jeśli wystąpią u Ciebie objawy, zarezerwuj test na stronie [NHS.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) lub za dzwón pod numer 119

W czasie oczekiwania na wynik całe gospodarstwo domowe pozostaje w izolacji. Dostęp do testu jest łatwy, jest on **Bezpłatny** dla każdego, kto ma objawy. Zarezerwuj wizytę w punkcie badań dla zmotoryzowanych lub zamów zestaw do przeprowadzenia testu w domu. Nie trwa to długo, a wynik powinien być znany w ciągu 48 godzin.



Wynik Pozytywny

- Rozpoczynasz nową 10-dniową izolację
- Domownicy odbywają 14-dniową izolację

Wynik Negatywny

- Odbywasz 14-dniową izolację
- Domownicy natychmiast przerywają izolację

Chrońmy Siebie. Chrońmy Innych. Chrońmy Norfolk.

Pamiętajmy, Aby Chronić Siebie



Myj ręce



Utrzymuj powierzchnie/ dotykane miejsca w czystości



Zakrywaj nos i usta gdzie jest to stosowne



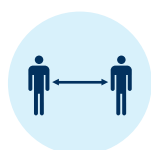
Kichaj i kaszł, zasłaniając się chusteczką



Ogranicz kontakt dłoni z twarzą



Wychodząc na zewnątrz, zabieraj do dezynfekcji rąk i chusteczki



Zachowuj dystans od innych



Stosuj izolację w przypadku wystąpienia objawów lub kontaktu z osobą, której test wykazał wynik pozytywny

Więcej informacji:
norfolk.gov.uk/coronavirus

Pamiętaj: Osoba z objawami może zamówić test, dzwoniąc pod numer 119



Aby otrzymać niniejszy dokument w dużym druku, w wersji audio, w alfabecie Braille'a lub w jakimkolwiek alternatywnym formacie lub w innym języku, skontaktuj się z działem obsługi klienta pod numerem telefonu 0344 800 8020 lub, w przypadku usługi transmisji tekstu, pod numerem 18001 0344 800 8020, (telefon tekstowy), a my zrobimy, co w naszej mocy, by spełnić taką prośbę.

Jeil norétumète šj dokumentą gauti dideliu šriftu, garso įrašū, 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 nouro 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 مطبوعاً بحروف كبيرة، أو مسجلاً بالصوت، أو مطبوعاً 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.

Chrońmy Siebie. Chrońmy Innych. Chrońmy Norfolk.