

SĂ NE PROTEJĂM ÎN CONTINUARE



Pentru informații suplimentare:
norfolk.gov.uk/coronavirus

REȚINEȚI: Oricine are simptome poate rezerva un test sunând la 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 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.

SĂ NE PROTEJĂM. SĂ ÎI PROTEJĂM PE CEILALȚI. SĂ PROTEJĂM NORFOLK.



AJUTAȚI LA PREVENIREA RĂSPÂNDIRII CORONAVIRUS

RECOMANDĂRI PENTRU CA DUMNEAVOASTRĂ
ȘI CEILALȚI SĂ RĂMÂNEȚI ÎN SIGURANȚĂ



VĂ RUGĂM SĂ PĂSTRAȚI ACEST PLIANT ÎNTR-UN LOC SIGUR

Recomandările sunt corecte la momentul tipării, în 03.08.20. Instrucțiunile se pot modifica oricând. Pentru a fi la curent vizitați www.norfolk.gov.uk/coronavirus și www.gov.uk/coronavirus



Printre simptome se numără:

- Temperatura ridicată
- Tusea continuă
- Modificarea sau schimbarea mirosului/gustului

SĂ NE PROTEJĂM. SĂ ÎI PROTEJĂM PE CEILALȚI. SĂ PROTEJĂM NORFOLK.

Sistemul **NHS TEST AND TRACE** (testare și urmărire) este necesar pentru a identifica eventuale focare posibile pe măsură ce ieșim treptat din starea de izolare totală. **Va funcționa numai dacă TOATĂ LUMEA își face treaba.**

CE TREBUIE FĂCUT DACĂ AVEȚI SIMPTOME

1. Începeți prin a vă izola la domiciliu (și cei din locuință vor trebui să se izoleze)



RECOMANDARE PENTRU MEMBRI

Dacă vă izolați trebuie să:

- Nu părăsiți locuința indiferent de motiv (cu excepția testării dacă este necesar)
- Nu primiți musafiri acasă
- Nu folosiți transportul public
- Nu folosiți la comun prosoape, haine, periute de dinți sau mașini de ras

Dacă nu mai aveți alimente sau medicamente sau dacă aveți nevoie de ajutor în timp ce vă autoizolați există asistență disponibilă. Vă rugăm să sunați la **0344 800 8020**

2. Programați-vă la test [NHS.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) sau sunați la 119



Testarea este ușoară, **GRATUITĂ** pentru toți cei care au simptome. Pentru a merge la un centru de testare din mașină sau a comanda un kit de testare la domiciliu este necesar să vă programați. Nu durează mult și primiți rezultatele în 48 de ore. Cât timp așteptați rezultatul toți cei din locuință trebuie să se autoizoleze.

REZULTAT POZITIV

- Continuați izolarea timp de **10 zile**
- Cei din locuință se izolează **14 zile**
- Dacă altă persoană din locuință prezintă simptome trebuie să programeze un test

REZULTAT NEGATIV

Nu trebuie să vă izolați cât timp vă simțiți bine și toți cei din locuința/grupul dumneavoastră care prezintă simptome au test negativ

SĂ NE PROTEJĂM. SĂ ÎI PROTEJĂM PE CEILALȚI. SĂ PROTEJĂM NORFOLK.

CE TREBUIE FĂCUT DACĂ AȚI FOST ÎN CONTACT CU CINEVA TESTAT POZITIV

1. Veți fi anunțat de **NHS Test and Trace**



2. Trebuie să vă izolați timp de 14 zile de la contact



◀ Urmăriți precizările din secțiunea
RECOMANDĂRI DE REȚINUT

3. Dacă apar simptome programați-vă la test [NHS.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) sau sunați la 119



Persoanele din locuință se izolează în așteptarea rezultatului. Testarea este ușoară, **GRATUITĂ** pentru toți cei care au simptome. Pentru a merge la un centru de testare din mașină sau a comanda un kit de testare la domiciliu este necesar să vă programați. Testul nu durează mult și primiți rezultatul în 48 de ore.

REZULTAT POZITIV

- Începeți noua perioadă de **izolare de 10 zile**
- Persoanele din locuință stau **14 zile în izolare**

REZULTAT NEGATIV

- Dumneavoastră stați în izolare **14 zile**
- Cei din locuință opresc imediat izolarea

SĂ NE PROTEJĂM. SĂ ÎI PROTEJĂM PE CEILALȚI. SĂ PROTEJĂM NORFOLK.