

# Помогите Предотвратить Распространение Коронавируса

Ваш путеводитель по своей безопасности и безопасности других



Храните этот буклет в **надежном** месте

Коронавирус очень легко передается от человека к человеку. Лучший способ предотвратить распространение инфекций и избежать необходимости в локальном карантине — изолироваться, как только вы заметите симптомы, и пройти проверку.



Симптомы могут заключаться в следующем:

- высокая температура
- постоянный кашель
- изменение или потеря обоняния/вкуса

**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ. ЗАЩИТИТЕ ОБЕРЕГАЙТЕ ДРУГИХ. ЗАЩИТИТЕ НОРФОЛК.**

Система NHS Test and Trace необходима для выявления любых возможных вспышек по мере нашего постепенного выхода из карантина. Это работает только в том случае, если **КАЖДЫЙ** внесет свой вклад.

# ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СИМПТОМЫ

## 1. Начните изолироваться дома

(тем, кто проживает с вами, тоже необходимо изолироваться)

### ПОМНИТЕ

Если вы изолируетесь, вам нельзя:

- Выходить из дома, неважно, по какой причине (за исключением дороги до проверки на коронавирус, если она вам нужна)
- Принимать гостей
- Пользоваться общественным транспортом



Если у вас заканчиваются продукты, нужны лекарства или требуется поддержка во время вашей самоизоляции, доступна помощь.

## 2. Запишитесь на проверку [NHS.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus) или позвоните 119

Пройти проверку легко, и она **БЕСПЛАТНАЯ** для каждого, у кого есть симптомы. Вам нужно записаться, чтобы отправить в проездной центр тестирования (проверка не выходя из машины) или заказать набор для домашнего тестирования. Это не займет много времени, и вы получите результат в течение 48 часов. Все, кто проживает с вами, также должны соблюдать изоляцию, пока вы ждете результатов.

### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Продолжайте изолироваться на протяжении еще 10 дней
- Изолируйте жилплощадь на протяжении еще 14 дней
- Если у кого-либо, кто проживает с вами, появятся симптомы, им необходимо провериться

### ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вам не нужно изолироваться, если вы хорошо себя чувствуете или если у всех, кто проживает с вами/с кем вы тесно общаетесь, проверка показала отрицательный результат

**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ. ЗАЩИТИТЕ ОБОБЕРЕГАЙТЕ ДРУГИХ. ЗАЩИТИТЕ НОРФОЛК.**

# ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ КОНТАКТИРОВАЛИ С КЕМ- ТО, У КОГО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

**1. Вы будете оповещены системой NHS Test and Trace**



**2. Вам необходимо соблюдать изоляцию в течение 14 дней после тесного контакта**

◀ Следуйте указаниям в разделе **ПОМНИТЕ**



**3. Если у вас появятся симптомы, запишитесь на проверку [NHS.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) или позвоните 119**

Все, кто проживает с вами, также должны изолироваться до получения результата. Пройти проверку легко, и она **БЕСПЛАТНАЯ** для каждого, у кого есть симптомы. Вам нужно записаться, чтобы отправить в проездной центр тестирования (проверка не выходя из машины) или заказать набор для домашнего тестирования. Это не займет много времени, и вы получите результат в течение 48 часов.



## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Начните новый 10-дневный период изоляции
- Все, кто проживает с вами, должны соблюдать 14-дневную изоляцию

## ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Вам необходимо соблюдать 14-дневную изоляцию
- Все, кто проживает с вами, могут прекратить изоляцию

**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ. ЗАЩИТИТЕ ОБЕРЕГАЙТЕ ДРУГИХ. ЗАЩИТИТЕ НОРФОЛК.**

# ДАВАЙТЕ ЗАЩИТИМ СЕБЯ



Очищайте  
руки



Держите по-  
верхности/  
контактные  
точки в чистоте



Закрывайте носы  
и рты, при необходи-  
мости



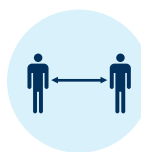
Чихайте и  
кашляйте  
в салфетку



Старайтесь  
не трогать лицо



Всегда носите с  
собой дезинфици-  
рующее средство  
для рук и салфет-  
ки



Сохраняйте  
дистанцию  
до других  
людей



Изолируйтесь, если у вас есть симптомы или  
вы контактировали с кем-то с положитель-  
ным результатом теста

Более подробная информация:  
[norfolk.gov.uk/coronavirus](https://norfolk.gov.uk/coronavirus)

**ПОМНИТЕ: Каждый, у кого есть симптомы,  
может записаться на проверку по телефону 119**



Если вам необходим данный документ в крупном печатном формате, аудио-формате, составленный шрифтом Брайля, в альтернативном формате или на другом языке, обратитесь в службу поддержки по телефону 0344 800 8020 или используйте Text Relay по номеру 18001 0344 800 8020 (текстофон), и мы сделаем все возможное, чтобы вам помочь.

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 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.

**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ. ЗАЩИТИТЕ ОБЕРЕГАЙТЕ ДРУГИХ. ЗАЩИТИТЕ НОРФОЛК.**