

Originalią ir šiam dokumento vertimui naudotą Centrinės vyriausybės teksto versiją rasite adresu <https://www.gov.uk/coronavirus>

Esamos Jungtinės Karalystės taisyklės (nuo 2020 m. kovo 26 d.)

Koronavirusas (COVID-19): ką turite žinoti?

Likite namuose

- Į lauką eikite tik dėl maisto, sveikatos reikalų ar darbo (tačiau tik tuo atveju, jei negalite dirbti iš namų).
- Laikykitės 2 metrų (6 pėdų) atstumo nuo kitų žmonių.
- Grįžę į namus iš karto nusiplaukite rankas.

Virusą galite skleisti net jei ir nejaučiate jokių simptomų.

Patariama vadovautis šiomis pagrindinėmis taisyklėmis visiems asmenis, nesvarbu kokioje esate situacijoje.

1. Dažniausi koronaviruso (COVID-19) simptomai yra naujo, nuolatinio kosulio atsiradimas ir / arba aukšta temperatūra. Jeigu jaučiate šiuos simptomus, nors ir nedidelius, nuo simptomų atsiradimo pradžios 7 dienas niekur neikite iš namų. Kad būtumėte saviizoliacijoje, jums nereikia skambinti į NHS 111. Jeigu jūsų simptomai pablogėja būnant saviizoliacijoje namuose, arba per 7 dienas nesijaučiate geriau, susisiekite su [NHS 111 internetu](#). Jeigu neturite galimybės naudotis internetu, paskambinkite į NHS 111. Jeigu jums medicinos pagalbos reikia nedelsiant – skambinkite 999.
2. Plaukite rankas dažniau nei įprastai, 20 sekundžių su muilu ir karštu vandeniu, ypač po kosėjimo, čiaudėjimo ar išsipūtus nosį, taip pat buvus viešoje erdvėje, kur taip daro kiti žmonės. Jeigu turite, naudokite sanitarinį rankų valiklį.
3. Siekiant sumažinti mikrobo plitimą čiaudint ar kosėjant, užsidenkite burną ir nosį nosinaite, arba savo rankove (tačiau ne plaštaka), jeigu neturite nosinaitės. Panaudotą nosinaitę iš karto išmeskite į šiukšliadėžę. Tada iš karto nusiplaukite rankas arba naudokite sanitarinį rankų valiklį.
4. Dažnai valykite ir dezinfekuokite liečiamus daiktus ir paviršius naudojant įprastus valymui skirtus produktus, kad sumažintumėt riziką infekciją perduoti kitiems žmonėms.

Grindžiant šiuo metu esamomis žiniomis apie COVID-19 ir kitus panašius kvėpavimo takų virusus, tikėtina, kad vyresni ir lėtinėmis ligomis sergantys žmonės gali būti labiau pažeidžiami šios rimtos ligos. Atsirandant papildomai informacijai, rekomendacijos gali keistis.