

Oryginalny tekst opublikowany przez lokalne władze i wykorzystany do przetłumaczenia niniejszego dokumentu został znaleziony na stronie <https://www.gov.uk/coronavirus>

Aktualne wytyczne rządu brytyjskiego (od 26 marca 2020)

Koronawirus (COVID-19): jak postępować

Zostań w domu

- Wychodź z domu wyłącznie w celach bytowych (niezbędne zakupy), zdrowotnych lub zawodowych (tylko wtedy, gdy nie możesz pracować z domu).
- Zachowaj odstęp 2 metrów od innych ludzi.
- Myj ręce zaraz po powrocie do domu.

Możesz zarażać wirusem, nawet jeśli nie masz objawów.

Niniejszych wytycznych powinni przestrzegać wszyscy, bez względu na to, gdzie aktualnie przebywają.

1. Najczęstszymi objawami zarażenia koronawirusem (COVID-19) jest kaszel i/lub gorączka. Jeśli masz te objawy, nawet łagodne, pozostań w domu przez 7 dni od momentu wystąpienia objawów. Nie musisz dzwonić pod numer NHS 111, aby poddać się samodzielnie izolacji. Jeśli objawy nasilą się podczas izolacji w domu lub nie ustąpią po 7 dniach, skontaktuj się z [NHS 111 online](#). Jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń pod numer NHS 111. Medyczny numer alarmowy 999.
2. Myj ręce częściej niż zwykle, przez 20 sekund, używając mydła i ciepłej wody, szczególnie po kaszlu, kichaniu i wydmuchaniu nosa lub po przebywaniu w miejscach publicznych, gdzie kaszlą bądź kichają inni. Użyj środka dezynfekującego do rąk, jeśli masz do niego dostęp.
3. Aby ograniczyć rozprzestrzenianie się zarazków podczas kaszlu lub kichania, zakryj usta i nos chusteczką lub rękawem (nie rękami), jeśli nie masz chusteczki, i natychmiast wyrzuć chusteczkę do kosza. Następnie umyj ręce lub użyj żelu do dezynfekcji rąk.
4. Regularnie czyść i dezynfekuj dotykane przedmioty i powierzchnie za pomocą tradycyjnych środków czyszczących, aby zmniejszyć ryzyko przeniesienia infekcji na inne osoby.

Obecnie i w oparciu o nasze zrozumienie tego, co wiadomo o COVID-19 i innych podobnych wirusach układu oddechowego, prawdopodobne jest, że osoby starsze i osoby z przewlekłymi schorzeniami mogą być narażone na ciężką chorobę. W miarę pojawiania się dodatkowych informacji zalecenia mogą ulec zmianie.