

Textul original publicat de Guvernul central și folosit la traducerea acestui document s-a găsit la <https://www.gov.uk/coronavirus>

Instrucțiunile la zi ale Guvernului Regatului Unit (din data de 26 martie 2020)

Coronavirus (COVID-19): ce trebuie să faceți

Stați acasă

- Ieșiți din casă doar pentru mâncare, din motive medicale sau pentru a merge la lucru (însă doar dacă nu puteți lucra de acasă)
- Stați la o distanță de 2 metri (6 picioare) de alte persoane
- Spălați-vă pe mâini imediat ce ajungeți acasă

Puteți răspândi virusul chiar dacă nu aveți simptome.

Recomandarea pentru toate persoanele aflate în orice situație este de a respecta aceste instrucțiuni principale.

1. Cele mai întâlnite simptome ale coronavirusului (COVID-19) sunt debutul recent al unei tuse noi continue și/sau temperatură crescută. Dacă aveți aceste simptome, indiferent cât de ușoare, stați acasă și nu părăsiți locuința timp de 7 zile de la data debutului simptomelor. Nu trebuie să sunați la NHS 111 pentru a intra în auto-izolare. Dacă simptomele dvs. se înrăutățesc pe durata izolării la domiciliu sau nu se îmbunătățesc după 7 zile, contactați [NHS 111 online](#). Dacă nu aveți acces la internet, sunați la NHS 111. Pentru orice urgență medicală, apălați 999.
2. Spălați-vă pe mâini mai des decât de obicei, timp de 20 de secunde folosind săpun și apă caldă, în special după ce ați tușit, strănutat și v-ați suflat nasul sau după ce ați fost în spații publice unde alte persoane au făcut acestea. Folosiți gel pentru dezinfectarea mâinilor dacă doar la aceasta aveți acces.
3. Pentru a reduce răspândirea germeilor atunci când tușiți sau strănutați, acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel sau cu mâneca (nu cu mâinile), dacă nu aveți un șervețel, și aruncați imediat la gunoi șervețelul. Apoi spălați-vă pe mâini sau folosiți un gel dezinfectant pentru mâini.
4. Curățați și dezinfectați regulat obiectele și suprafețele atinse cu produsele de curățenie folosite de obicei pentru a reduce riscul de transmitere a infecției către alte persoane.

În prezent și în baza a ceea ce cunoaștem despre COVID-19 și alți viruși respiratori similari, este probabil ca persoanele mai în vârstă și cele cu afecțiuni medicale cronice să fie vulnerabile la varianta gravă a bolii. Pe măsură ce apar noi informații, recomandările se pot modifica.