

# Коронавирус (Covid19) Препоръки



Не ходете на работа, до  
личния лекар, до аптека или  
до болница



Използвайте отделни  
мивки или почиствайте  
след ползване



Избягвайте близък контакт  
с други хора



Поръчайте храна и  
лекарства за доставка



Не приемайте гости



Спете сами, ако е възможно



Мийте ръцете си често



Мийте ръцете си често



Приемайте парацетамол за

## Social Distancing

Всеки може да разпространи коронавируса. Единственото и най-важно действие в момента е да останем всички у дома, за да спрем инфекцията, да защитим NHS (национално здравно обслужване) и живота на другите.

При намаление на ежедневния контакт с други хора, се намалява разпространението на инфекцията. Затова на 23 март 2020 г. правителството въведе три нови мерки:

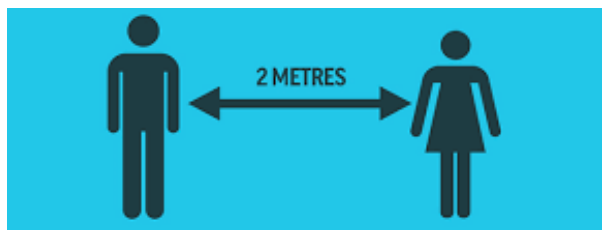
1. Изисква се от хората да стоят у дома, с изключение на абсолютно деобходими цели
2. Затварят се всички несъществени магазини (магазини които продават стоки, които не са от жизненоважно значение) и обществени пространства
3. Спират се всички събирания на повече от двама души на публично място

Необходимо е всеки да се съобрази с тези нови мерки и да ги спазва. Те възникват заради безопасността на всички нас и полицията има правомощието да ги налага – включително чрез глоби и разпръскване на събирания.

Тези наредби влизат в сила незабавно. След три седмици от датата на въвеждане правителството ще преоцени ситуацията и, ако е възможно, ще облекчи мерките.

До тогава е всеки длъжен да стои вкъщи и да излиза навън само за храна и една разходка или спортно занимание дневно. Само на хора с необходими за обществото работни места е позволено да излизат на работа.

В магазините спазвайте разстоянието от най-малко 2 метра (6 фута) от другите хора. Измийте ръцете си веднага щом се приберете.



**COVID-19 е нова болест, която засяга белите дробове и дихателните пътища. Причинява се от вирус наречен коронавирус.**

**Ако имате:**

висока температура - чувствате се топъл/топла при допир на гръдния кош или гърба си

- нова, продължителна кашлица - започнали сте да кашляте често,

**трябва да останете в дома си.**

**Колко дълго да останете във вкъщи?**

- Ако живеете сами, трябва да останете в дома си за поне 7 дни.
- Ако живеете с други хора, всеки един от тях ще трябва да остане вкъщи поне 14 дни, за да се предотврати разпространението на инфекцията извън дома.
- След 14 дни, всеки член на семейството/домакинството, който не проявява никакви симптоми може да се върне към обичайния си начин на живот.
- Ако някой друг от семейството/домакинството прояви симптоми през тези 14 дни, то той/тя трябва да остане вкъщи за поне 7 дни след проявата на първи симптоми, независимо, че това може да означава, че те ще останат изолирани за повече от 14 дни.
- Ако живеете с човек на възраст над 70 години, човек с хронично заболяване, бременна жена или човек с отслабена имунна система, опитайте да намерите друго място, където той/тя могат да останат за поне 14 дни.
- Ако трябва да останете заедно с човек от рисковата група, се постарайте да стоите максимално далеч от тях.

## **Кога да се свържете с NHS 111?**

- Чувствате се толкова болен/болна, че не можете да правите нищо от обичайните си занимания, като например гледане на телевизия, използване на мобилен телефон, четене на книга или ставане от леглото.
- Чувствате, че не можете да се справите със симптомите си вкъщи.
- Чувствате, че симптомите се влошават.
- Симптомите ви не се подобряват след 7 дни.

## **Как да се свържете с NHS 111?**

Може да използвате уебстраницата на NHS 111 online coronavirus service , за да разберете как да процедурате. Ако нямате достъп до интернет можете да се обадите на 111 (безплатен номер). По телефона може да поискате преводач, за да разговаряте на български.

## **Какво да направите ако имиграционният ви статут е неясен?**

Всички NHS услуги свързани с коронавирус за безплатни за всеки, независимо от имиграционният му статут в Обединеното Кралство. Това включва коронавирус тестване и лечение, дори и при негативен резултат. NHS болниците са осведомени, че не са нужни никакви проверки на имиграционният статут при тестване или лечение свързано с COVID-19.

## **Как да ограничите разпространението на короанвируса?**

- Мийте ръцете си редовно, използвайки сапун и вода в продължение на 20 секунди.
- Спазвайте препоръките за стоене в дома Ви.

Тези съвети са базирани на здравна информация предоставена от NHS и важат за всички пребиваващи на територията на Обединеното Кралство, без значение от националността им.