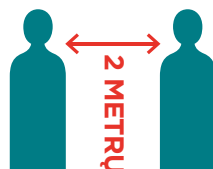


Ką mes visi galime padaryti, kad išvengtume COVID-19?

Koronavirusas tebėra rimta bėda- jis niekur nedingo, nors ir karantino priemonės yra švelninamos.

Laikykitės **2 METRŲ ATSTUMO** nuo žmonių, kurie **NĖRA** Jūsų namiškiai

JEI TAI YRA NEĮMANOMA, LAIKYKITĖS BENT 1 METRO ATSTUMO IR IMKITĖS ATSARGUMO PRIEMONIŲ - užsidėkite veido kaukę ir stenkitės nekalbėti veidu į veidą.



„Namiškiai“ yra tie žmonės, kurie **VISA LAIKĄ** gyvena **TAME PAČIAME** name, kaip ir Jūs

Pas Jus apsilankyti ir užėti į vidų gali **TIK DAR VIENO NAMO NAMIŠKIAI.**

Kai esate **LAUKE**

- Bet kiek namiškių iš **DVIEJŲ NAMŲ** gali susitikti lauke
- **DAUGIAUSIA ŠEŠI ŽMONĖS, KURIE YRA NE NAMIŠKIAI** iš **SKIRTINGŲ NAMŲ** gali susitikti lauke

Laikykitės **2 METRŲ ATSTUMO** – arba 1 METRO, bet su papildomomis, aukščiau išvardintomis atsargumo priemonėmis

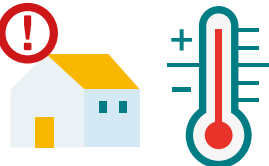
Kembridžšyro (angl. Cambridgeshire) ir Piterboro (angl. Peterborough) miesto priežiūra



Jei galite, ir toliau dirbkite iš namų



Toliau laikykitės geros rankų higienos



Pasilikite namie, jei pasireiškė ligos simptomai



Dėvėkite veido kaukę, kai keliaujate viešuoju transportu ir lankotės parduotuvėse

Visi turi toliau laikytis aiškių visuomenės sveikatos patarimų, kad apsaugotų save ir kitus



Naujausią informaciją ir patarimus rasite mūsų svetainėse, kurios bus nuolat atnaujinamos www.cambridgeshire.gov.uk www.peterborough.gov.uk ir www.gov.uk

Ką daryti, jei man pasireiškė vienas ar daugiau COVID-19 simptomų?

COVID-19 simptomai yra:



Aukšta
temperatūra



Naujas besitęsiantis
kosulys



Pakitęs arba dingęs skonio
pojūtis arba uoslė

**Jei Jums pasireiškė BET KURIS COVID-19 simptomas,
Jūs turite atlikti šiuos veiksmus:**

1 Pradėti izoliuotis namie
Jūs - 10 dienų, o Jūsų
namiškiai - 14 dienų



2 Užsisakyti testą
[NHS.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) arba skambinti 119



3

NEIGIAMAS COVID-19 rezultatas



Jei Jūsų testo rezultatas neigiamas, Jums vis tiek gali reikėti izoliuotis – patikrinkite čia www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing-and-tracing/what-your-test-result-means/

TEIGIAMAS COVID-19 rezultatas



Per 24 valandas Jūs sulauksite skambučio, žinutės arba elektroninio laiško iš **NHS Test and Trace** (Nacionalinės sveikatos tarnybos testavimo ir sekimo programa) ir jie paprašys Jūsų suteikti informaciją apie tuos žmones, su kuriais artimai kontaktavote. Tai galėsite padaryti per svetainės nuorodą arba telefonu

**Jei Jūs izoliuojatės ir norite gauti daugiau pagalbos
ir patarimų, apsilankykite mūsų svetainėse**