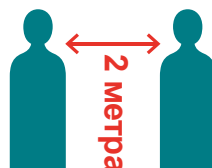


Что мы должны все вместе делать, чтобы обезопасить себя от заражения коронавирусом?

Коронавирус всё ещё остаётся серьезной проблемой - он не исчез, даже когда ограничительные меры постепенно смягчаются.

Держитесь 2 метра дистанции от людей, которые не являются членами вашей семьи

ЕСЛИ ЭТО НЕ ВОЗМОЖНО, ДЕРЖИТЕСЬ дистанции хотя бы 1 метр и принимайте меры предосторожности, такие как носить маску и не говорить лицом к лицу.



«Члены вашей семьи» - это люди, которые живут вместе с вами в одном и том же доме в то же самое время

Когда вы находитесь **ВНУТРИ**

• Только люди из **ОДНОЙ ДРУГОЙ СЕМЬИ** могут встретиться с вами внутри вашего дома

Когда вы находитесь **НА УЛИЦЕ**

• Неограниченное количество людей из **ДВУХ СЕМЕЙСТВ** могут встретиться на улице
• **ДО ШЕСТИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ** из **РАЗНЫХ СЕМЕЙСТВ** могут встретиться на улице

ДЕРЖИТЕСЬ 2 МЕТРА ДИСТАНЦИИ - 1 МЕТР С МЕРАМИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ, ИЗЛОЖЕННЫМИ ВЫШЕ

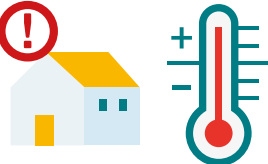
ЗАБОТИМСЯ О КЕМБРИДЖШИРЕ И ПИТЕРБОРО



Продолжайте работать с дома, если это возможно



Продолжайте следить за гигиеной рук



Оставайтесь дома, если у вас есть симптомы



Носите маски для лица во время путешествий в общественном транспорте и в магазинах

Продолжайте следовать советам, данными общественным здравоохранением для того, чтобы защитить себя и друг друга



Для дальнейших советов и информации, пожалуйста, проверяйте наши сайты, которые будут регулярно обновляться

www.cambridgeshire.gov.uk www.peterborough.gov.uk и www.gov.uk

Что делать, если у меня будет один или несколько симптомов COVID-19?

Симптомы COVID-19:



Высокая температура



Новый, продолжительный кашель



Изменение или потеря вашего чувства вкуса и обоняния

Если у вас есть какие-либо симптомы COVID-19, вы должны следовать этим мерам предосторожности

1

Начать самоизоляцию дома
Вы - на 10 дней и все члены вашей семьи - на 14 дней



2

Зарегистрируйтесь на тест
[NHS.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) или позвоните 119семьи - на 14 дней



3

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ для COVID-19

Если ваш тест будет отрицательный, то вы, возможно, всё ещё должны самоизолироваться - проверьте здесь для получения подробной информации www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing-and-tracing/what-your-test-result-means/



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ на COVID-19

В течение 24 часов с вами свяжутся с **NHS Test and Trace** по телефону, сообщению или электронной почте и попросят вас поделиться данными о тех, кто был с вами в тесном контакте, используя веб-ссылку или телефон



Если вам нужна помощь насчёт самоизоляции, пожалуйста, проверьте наши веб-сайты