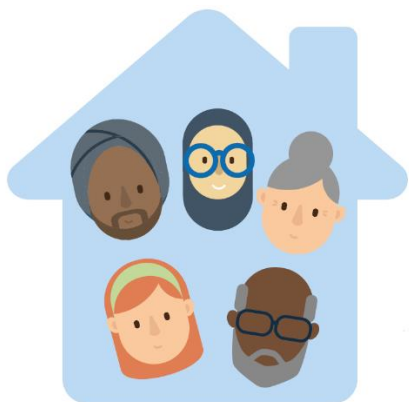


Jums ir pozitīvs tests? Nepieciešama palīdzība, lai paliktu mājās?



Lai apturētu vīrusa izplatīšanos, **jums un visiem, ar ko dzīvojat, 10 dienas jāizolējas** pozitīvā testa rezultāta dēļ.

- ✗ **Neatstājiet** savu mājokli
- ✗ **Neejiet** uz darbu, skolu vai publiskām vietām
- ✗ **Neejiet** uz veikaliem
- ✗ **Neizmantojiet** sabiedrisko transportu vai taksometrus

Ja saskaņā ar NHS Test and Trace testu jums ir jāveic pašizolācija, jums tas ir jādara 10 dienas, sākot no dienas, kad pēdējo reizi bijāt kontaktā ar personu, kuras koronavīrusa tests bija pozitīvs.

Nevari doties uz darbu?

Vai nepieciešama palīdzība rēķinu apmaksā?



Ja jums ir nepieciešams patstāvīgi izolēties un nevarat strādāt mājās, ir pieejams finansiāls atbalsts, lai palīdzētu segt jūsu rēķinus.

Jūs varat pieteikties uz NHS Test and Trace atbalsta maksājumu vai grantu no Vietējā diskrecionāro grūtību fonda.

Piesakies šodien:  www.fenland.gov.uk/testandtracepayment

 01354 654321

Nepieciešams ēdiens, zāles vai pirmās nepieciešamības preces?



Brīvprātīgie var jums palīdzēt ar iepirkšanos, receptšu savākšanu un citām pamatlīetām, lai jums nebūtu jādodas ārpus mājām

Sazinieties ar mums jau šodien:

✉ covid19@fenland.gov.uk

☎ 01354 654321

Grūtības ar finansēm? Vai neesat pārliecināts, uz kādu palīdzību jums ir tiesības?



Pilsoņu konsultants (Citizen's Advice) var sniegt jums bezmaksas, objektīvas konsultācijas, lai palīdzētu risināt tādas problēmas kā parādi, pabalsti, universālās kredītprasības (Universal Credit), piekļuve finansējumam, pensijas, nodarbinātība un daudz ko citu

Sazinieties ar mums jau šodien:

✉ covid19@fenland.gov.uk

☎ 01354 654321

Kā pārtraukt Covid-19 izplatību mājās



Ja cilvēki dzīvo cieši kopā, Covid-19 var viegli izplatīties, jo īpaši, ja ir kopīgas dzīvojamās telpas. Lai palīdzētu samazināt risku, mēģiniet:

- Samaziniet laiku, ko pavadāt koplietojamās telpās, piemēram, virtuvēs un vannas istabās
- Nodrošiniet labu kopējo telpu ventilāciju, atverot logus
- Centieties ieturēt 2 metru (3 soļu) distanci no ikviena, kas neatrodas jūsu māsājsaimniecībā
- Notīriet visas koplietojamās telpas katru reizi, kad tās izmantojat
- Izvairieties koplietot galda piederumus, rīkus vai roku dvieļus
- Regulāri tīriet virsmas, kurām pieskaraties (durvju rokturi, margas, tējkannas un galda virsmas)
- Regulāri nomazgājiet vai dezinficējiet rokas
- Netīcieties ar cilvēkiem, ar kuriem nedzīvojat iekštelpās

Plašāka informācija un norādījumi:

www.fenland.gov.uk/coronavirus

Viegli lasāmi vadlīniju tulkojumi ir pieejami arī:

www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance