

# Jūsų testas teigiamas? Reikia pagalbos būnant namuose?



Kad sustabdytumėte viruso plitimą, **jūs ir visi asmenys, su kuriais gyvenate, 10 dienų** nuo teigiamo tyrimo rezultato **turėtumėte izoliotis**.

- ✗ **Neikite** iš namų
- ✗ **Nevažiukite** į darbą, mokyklą ar viešąsias vietas
- ✗ **Neikite** į parduotuves
- ✗ **Nesinaudokite** viešoju transportu ar taksi

Jei pagal NHS Test and Trace kontrolės reikalavimus jums buvo nurodyta izoliotis, 10 dienų nuo tos dienos, kai paskutinį kartą bendravote su asmeniu, kurio koronaviruso tyrimo rezultatai buvo teigiami, turėtumėte izoliotis.

**Negalite eiti į darbą?**  
Reikia pagalbos  
apmokėti sąskaitas?

Jei jums reikia izoliotis ir negalite dirbti iš namų, galite gauti finansinę paramą, kuri padės apmokėti jūsų sąskaitas.



Galite kreiptis dėl NHS Test and Trace kontrolės paramos išmokos arba pašalpos iš Vietinio diskrecinių sunkumų fondo.

Kreipkitės šiandien:  [www.fenland.gov.uk/testandtracepayment](http://www.fenland.gov.uk/testandtracepayment)

 01354 654321

## Jums reikia įsigyti maisto, vaistų ar būtiniausių priemonių?



Kad jums nereikėtų išeiti iš namų, savanoriai gali padėti jums apsipirkti, įsigyti išrašytų vaistų ir kitų būtiniausių priemonių

Susisiekite su mumis šiandien:

✉ [covid19@fenland.gov.uk](mailto:covid19@fenland.gov.uk)

☎ 01354 654321

## Patiriate finansinių sunkumų? Nežinote, į kokią pagalbą turite teisę?



Piliečių konsultavimo (Citizen's Advice) konsultantas gali suteikti nemokamus, nešališkus patarimus, padėsiančius spręsti tokias problemas kaip skolos, išmokos, universaliojo kredito (Universal Credit) pretenzijos, galimybės gauti finansavimą, pensijos, įsidarbinimas ir kt.

Susisiekite su mumis šiandien:

✉ [covid19@fenland.gov.uk](mailto:covid19@fenland.gov.uk)

☎ 01354 654321

## Kaip sustabdyti Covid-19 plitimą namuose



## Kai žmonės gyvena kartu, Covid-19 gali lengvai išplisti, ypač kai gyvenamosios patalpos yra bendros.

### Norėdami sumažinti riziką, pabandykite:

- Sutrumpinti laiką, kurį praleidžiate bendro naudojimo patalpose, pvz., virtuvėse ir vonios kambariuose
- Atidaryti langus ir gerai išvėdinkite bendrąsias erdves
- Nuo asmenų, negyvenančių jūsų namuose, stenkitės laikytis 2 metrų (3 žingsnių) atstumu
- Pasinaudoję bendro naudojimo patalpomis, kiekvieną kartą jas išvalyti
- Nesidalyti stalo įrankiais, indais ar rankšluosčiais
- Reguliariai valyti liečiamus paviršius (durų rankenas, turėklus, virdulius ir stalviršius)
- Reguliariai plauti arba dezinfekuoti rankas
- Namuose nebendrauti su asmenimis, negyvenančiais kartu su jumis

Daugiau informacijos ir rekomendacijų rasite apsilankę

[www.fenland.gov.uk/coronavirus](http://www.fenland.gov.uk/coronavirus)

Lengvai suprantamus nurodymų vertimus galima rasti:

[www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance)