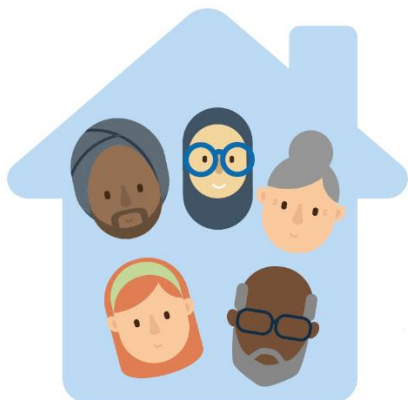


Otrzymałeś(-aś) pozytywny wynik testu? Potrzebujesz pomocy podczas pobytu w domu?



Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się koronawirusa, **Ty oraz wszystkie mieszkające z Tobą osoby powinny poddać się kwarantannie przez 10 dni** od momentu otrzymania przez Ciebie pozytywnego wyniku testu.

- ✗ **Nie** wychodź z domu.
- ✗ **Nie** wychodź do pracy, szkoły ani miejsc publicznych.
- ✗ **Nie** wychodź na zakupy.
- ✗ **Nie** korzystaj z transportu publicznego ani taksówek.

Po otrzymaniu nakazu kwarantanny od NHS Test and Trace należy ją odbywać przez 10 dni od dnia ostatniego kontaktu z osobą, u której wykryto koronawirusa.

Nie możesz pójść do pracy? Potrzebujesz pomocy z opłaceniem rachunków?

Jeśli musisz odbyć kwarantannę, a nie masz możliwości pracy z domu, dostępne są usługi pomocy w opłacaniu rachunków.

Możesz ubiegać się o zasiłek NHS Test and Trace lub dotację z lokalnego funduszu dla osób w trudnej sytuacji.



Złóż wniosek już dziś:  www.fenland.gov.uk/testandtracepayment

 01354 654321

Potrzebujesz żywności, leków lub innych niezbędnych artykułów?



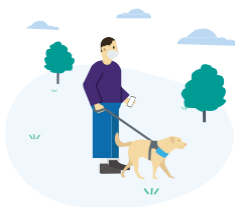
Możesz liczyć na pomoc wolontariuszy, który zrobią dla Ciebie zakupy, odbiorą leki na receptę i przyniosą inne niezbędne artykuły, dzięki czemu unikniesz wychodzenia z domu.

Skontaktuj się z nami już dziś:

✉ covid19@fenland.gov.uk

☎ 01354 654321

Masz problemy finansowe? Nie wiesz, jaka pomoc Ci przysługuje?



Porozmawiaj z doradcą Citizen's Advice, który udzieli Ci bezpłatnej, bezstronnej porady w takich kwestiach jak zadłużenia, zasiłki, świadczenia Universal Credit, dostęp do finansowania, emerytury, zatrudnienie i nie tylko.

Skontaktuj się z nami już dziś:

✉ covid19@fenland.gov.uk

☎ 01354 654321

Jak zapobiec rozprzestrzenianiu się COVID-19 w domu



Wirus wywołujący COVID-19 może się łatwo rozprzestrzeniać wśród osób mieszkających razem, zwłaszcza jeśli korzystają one ze wspólnych przestrzeni i przedmiotów.

Aby ograniczyć ryzyko:

- ogranicz czas spędzany we wspólnych przestrzeniach takich jak kuchnia i łazienka;
- dbaj o dobrą wentylację wspólnych pomieszczeń (otwieranie okien);
- staraj się trzymać przynajmniej 2 metry (3 kroki) z dala od innych osób mieszkających w Twoim domu;
- czyść wszystkie wspólne powierzchnie po każdym użyciu;
- unikaj korzystania ze wspólnych sztućców, naczyń i ręczników;
- czyść często dotykane powierzchnie (klamki, poręcze, czajniki, blaty);
- regularnie czyść lub dezynfekuj dłonie;
- nie spotykaj się z nikim, z kim nie mieszkasz.

Więcej informacji i wytycznych:

www.fenland.gov.uk/coronavirus

Dostępne są również łatwe do zrozumienia tłumaczenia wytycznych:

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