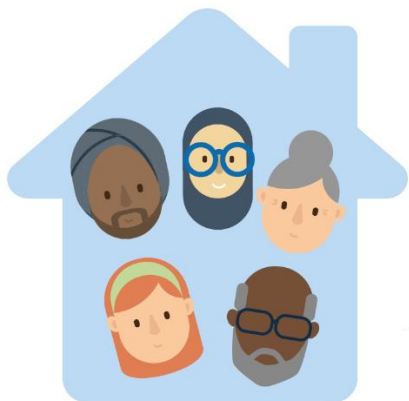


# Testat pozitiv? Aveți nevoie de ajutor ca să stați acasă?



Pentru a opri răspândirea virusului, **dumneavoastră și toți cei cu care locuiți trebuie să vă autoizolați timp de 10 zile** de la rezultatul pozitiv al testului

- ✗ **Nu vă** părăsiți casa
- ✗ **Nu** mergeți la serviciu, la școală sau în zonele publice
- ✗ **Nu** mergeți la magazine
- ✗ **Nu** utilizați transportul public sau taxiurile

Dacă vi s-a spus să vă autoizolați de către NHS Test and Trace, trebuie să vă autoizolați timp de 10 zile din ziua în care ați fost în contact ultima dată cu persoana care a fost testată pozitiv pentru coronavirus.

## Nu puteți merge la serviciu?

Aveți nevoie de ajutor să plătiți facturile?



Dacă trebuie să vă autoizolați și nu puteți lucra de acasă, este disponibil sprijin financiar pentru a vă acoperi facturile.

Puteți solicita o plată de sprijin NHS Test and Trace sau o finanțare nerambursabilă de la fondul local discreționar de ajutorare.

## Aveți nevoie de alimente, medicamente sau consumabile esențiale?



Voluntarii vă pot ajuta cu cumpărăturile, ridicarea rețetelor și alte lucruri esențiale, astfel încât să nu trebuiască să părăsiți casa

Contactați-ne astăzi:

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

☎ 01354 654321

## Probleme financiare? Nu sunteți sigur la ce ajutor aveți dreptul?



Un consilier care oferă sfaturi cetățenilor (Citizen's Advice) vă poate oferi consiliere gratuită, imparțială, pentru a vă ajuta în probleme cum ar fi datoriile, beneficiile, cererile Universal Credit, accesul la finanțare, pensiile, ocuparea forței de muncă și multe altele

Contactați-ne astăzi:

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

☎ 01354 654321

## Cum să opriți răspândirea Covid-19 acasă



**În cazul în care oamenii locuiesc împreună îndeaproape, Covid-19 se poate răspândi cu ușurință, în special în cazul în care există facilități de locuit comune.**

**Pentru a ajuta la reducerea riscului, încercați să:**

- Reduceți timpul pe care îl petreceți în spații comune, precum bucătăriile și băile
- Mențineți spațiile comune bine ventilate prin deschiderea ferestrelor
- Încercați să mențineți 2 metri (3 pași) distanță de orice persoană din afara gospodăriei dvs.
- Curățați toate zonele comune de fiecare dată când le utilizați
- Evitați partajarea tacâmurilor, ustensilelor sau prosoapelor de mână
- Curățați suprafețele pe care le atingeți în mod regulat (mânere de ușă, balustrade, ceainice și mese)
- Spălați-vă sau igienizați-vă mâinile în mod regulat
- Nu stați împreună cu nimeni cu care nu locuiți în casă.

Pentru mai multe informații și îndrumări vizitați:

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

Traducerile ușor de citit ale ghidului sunt, de asemenea, disponibile la:

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