

# Recomandări privind Coronavirus (COVID-19)

## Română (Romanian)

Aceste îndrumări se bazează pe recomandările și informațiile medicale ale agenției NHS și se adresează tuturor persoanelor din Marea Britanie, indiferent de țara de origine.



## Conținut

Ce este Coronavirusul( COVID- 19) și cum puteți rămâne în siguranță?

Ce trebuie să faceți dacă aveți simptome?

Recomandări de izolare pentru familiile cu o posibilă infecție cu Coronavirus

(COVID-19)

Cât timp trebuie respectate recomandările de izolare?

Când să contactați NHS 111?

Cum să contactați NHS 111?

Ce trebuie să faceți în cazul în care sunteți îngrijorat de statutul dumneavoastră de imigrant?

Ce trebuie să faceți pentru a opri răspândirea coronavirusului ( COVID- 19)?

## Ce este Coronavirusul ( COVID-19) și cum puteți rămâne în siguranță?

COVID-19 este o boală nouă care vă poate afecta plămânilor, căile respiratorii și alte organe. Este cauzată de un virus numit Coronavirus.

Puteți rămâne în siguranță prin reducerea contactului fizic cu persoanele cu care nu locuiți și prin respectarea măsurilor esențiale de igienă cât de mult posibil pentru a ajuta la oprirea răspândirii coronavirusului. Aceste măsuri se aplică oamenilor de toate vârstele – chiar dacă nu aveți nici un simptom sau alte probleme de sănătate.

- **Utilizarea transportului public:**

Este indicat să evitați utilizarea transportului public cât mai mult posibil și să încercați în schimb să mergeți pe jos, cu bicicleta, sau cu mașina. Dacă trebuie să utilizați transportul public, încercați să evitați orele de vârf și să mențineți distanțarea fizică. Trebuie să purtați mască în transportul public.

Este important să respectați aceste recomandări, este posibil să fiți amendat în caz contrar.

- **Continuarea lucrului:**

Este indicat să continuați să lucrați de acasă, dacă este posibil. Dacă aveți nevoie să mergeți la muncă, este indicat să verificați mai întâi dacă dumneavoastră și membrii familiei dumneavoastră nu aveți simptome de coronavirus. Dacă nimeni nu are simptome, puteți merge la locul de muncă cu condiția să mențineți distanța fizică de 2 metri și să vă spălați sau dezinfecțați mâinile în mod frecvent.

Puteți discuta cu angajatorul dumneavoastră măsurile de protecție a muncii și disponibilitatea echipamentului individual de protecție la locul de muncă.

Este posibil ca poliția și armata să fie implicate în aplicarea măsurilor de sănătate publică, precum și în asigurarea faptului că alimentele și alte produse esențiale sunt livrate persoanelor vulnerabile.

Guvernul a relaxat măsurile privind adunările sociale. Cu toate acestea, este posibil să se impună restricții locale ca urmare a creșterii numărului de cazuri de Coronavirus din zonă.

Întrebați reprezentanții autorității locale dacă există măsuri locale de izolare care vi se aplică și dumneavoastră.

## Ce trebuie să faceți dacă aveți simptome?

Dacă aveți:

- Febră – simțiți că aveți pieptul sau spatele fierbinte, sau
- o tuse nouă, continuă – aceasta înseamnă că ați început să tușiți în mod repetat, sau
- pierderea gustului sau al mirosului (anosmie) sau modificări ale acestora - dacă nu puteți mirosi sau gusta nimic, sau dacă lucrurile miros sau au un gust diferit

Trebuie să respectați acești pași cât mai curând posibil:

**Autoizolare:** stați acasă cel puțin 10 zile și respectați instrucțiunile de izolare [pentru familiile cu posibilă infecție cu coronavirus](#). Orice altă persoană din familia dumneavoastră sau care a avut un contact strâns cu dumneavoastră trebuie de asemenea să se autoizoleze timp de 14 zile.

**Testați-vă pentru coronavirus** în primele cinci zile de la debutul simptomelor:

Oricine poate fi testat gratuit în cazul în care are simptome, pentru a afla dacă sunt infectați. Există 2 moduri de a fi testat. Puteți fie să cereți expedierea testului la domiciliu, fie să vă deplasați la un centru de testare. Veți primi rezultatele testelor prin mesaj sms, e-mail sau apel telefonic.

Pentru a rezerva un test sau pentru a-l comanda online, vizitați <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

Dacă nu aveți acces la internet, sunați la 119 în **Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord** sau la 0800 028 2816 în **Scoția**.

**În cazul în care rezultatul testului este pozitiv:** trebuie să rămâneți în autoizolare până la terminarea perioadei de zece zile, iar toți cei din aceeași familie sau cei care au avut un contact fizic direct cu dumneavoastră trebuie să continue autoizolarea până la terminarea perioadei de 14 zile.

Serviciul de urmărire (tracing) din zona dumneavoastră vă va contacta solicitându-vă ajutorul pentru a opri răspândirea și mai mult a virusului. Vă vor întreba locurile în care ați fost recent și persoanele cu care ați avut contact fizic direct. Acest lucru este esențial pentru a identifica persoanele care trebuie să intre în autoizolare și să stea acasă cel puțin 10 zile.

**Dacă rezultatul testului este negativ:** puteți ieși din autoizolare dacă vă simțiți mai bine și nu mai aveți simptome. Ceilalți membri ai familiei dumneavoastră sau persoanele cu care ați avut contact fizic direct pot de asemenea ieși din autoizolare.

## Recomandări de izolare pentru familiile cu o posibilă infecție cu Coronavirus



Nu mergeți la muncă, la școală, la medicul de familie, la farmacie sau la spital



Utilizați facilități separate sau curățați-le între utilizări



Evitați contactul fizic direct cu alte persoane



Comandați alimente și medicamente la domiciliu



Respectați instrucțiunile privind vizitatorii



Dormiți singur dacă este posibil



Spălați-vă pe mâini în mod regulat



Beți multă apă



Luați paracetamol pentru a controla simptomele

Solicitați un test de coronavirus îndată ce aveți simptome (trebuie să faceți testul în primele 5 zile): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Va trebui să furnizați datele personale de contact și să aveți un telefon mobil funcțional pentru a primi rezultatele testelor prin mesaj sms.

Aflați mai multe la: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Cât timp trebuie respectate recomandările de izolare?

- Orice persoană care are simptome ar trebui să rămână acasă și să se autoizoleze timp de cel puțin 10 zile.
- Dacă locuiți cu alte persoane, acestea ar trebui să rămână acasă în autoizolare timp de cel puțin 14 zile, pentru a evita răspândirea infecției în afara locuinței.
- În același timp, dacă cineva din casa dumneavoastră prezintă simptome, aceștia ar trebui să rămână acasă în autoizolare timp de 10 zile de la debutul simptomelor, chiar dacă asta înseamnă că rămân în casă mai mult de 14 zile.
- Dacă locuiți cu cineva cu vârsta de cel puțin 70 de ani, suferă de o boală cronică, este însărcinată sau are sistemul imunitar slăbit, încercați să le găsiți o altă locuință pentru 14 zile.

## Când să contactați NHS 111?

- Vă simțiți atât de rău încât nu puteți efectua nicio activitate zilnică obișnuită, cum ar fi să vă uitați la televizor, să folosiți telefonul, să citiți sau să vă dați jos din pat
- Simțiți că nu puteți face față simptomelor acasă
- Starea dumneavoastră se înrăutățește

## Cum să contactați NHS 111?

Puteți utiliza serviciul online dedicat coronavirus NHS 111 (<https://111.nhs.uk/covid-19>) pentru a afla care sunt pașii următori. Dacă nu puteți accesa serviciile online, puteți suna la 111 (acesta este un număr gratuit). Puteți cere un translator în limba dumneavoastră răspunzând în mod repetat "yes" la toate întrebările.

## Ce trebuie să faceți în cazul în care sunteți îngrijorat de statutul dumneavoastră de imigrant?

Niciun turist în **Anglia** (inclusiv persoanele care trăiesc în Marea Britanie fără forme legale) **nu** va trebui să plătească pentru:

- Testarea pentru coronavirus (chiar dacă testul arată că nu aveți coronavirus)
- Tratamentul pentru coronavirus – dar dacă începeți tratamentul și un test arată că nu aveți coronavirus, este posibil să plătiți orice tratament de care beneficiați după obținerea rezultatului testului
- Tratamentul copiilor care dezvoltă sindromul inflamator multisistemic

Nu sunt necesare verificări ale statutului dumneavoastră de imigrant dacă doar sunteți testat sau tratat pentru COVID-19.

## Ce trebuie să faceți pentru a opri răspândirea coronavirusului?

- Asigurați-vă că vă spălați pe mâini în mod frecvent, folosind apă și săpun, timp de cel puțin 20 de secunde
- Respectați recomandările de vigilență și siguranță
- În funcție de locul în care locuiți, respectați recomandările privind purtarea măștii și păstrați distanța fizică de 2 metri față de persoanele cu care nu locuiți.

Pentru mai multe informații:

- **Recomandări NHS:** <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- **Recomandări OMS:** <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>