

CORONAVIRUS


Reference: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/



Charity 1067406



QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES?

Isolez-vous : restez chez vous pendant au moins **10 JOURS** 

Toute autre personne de votre foyer ou qui a été en contact étroit avec vous doit s'isoler pendant **10 JOURS**

Faites-vous tester pour le Coronavirus dans les cinq premiers jours suivant l'apparition des symptômes

Si vous vivez avec une personne de 70 ans ou plus, qui a une maladie de longue durée, qui est enceinte ou dont le système immunitaire est affaibli, essayez de trouver un autre endroit où elle pourra rester pendant **10 JOURS**

POUR RÉSERVER UN TEST




Rendez-vous sur le site www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test



Si vous n'avez pas accès à Internet **APPELEZ LE 119** ou le **0800 028 2816** en Écosse


Vous devrez donner vos coordonnées et disposer d'un téléphone portable fonctionnel pour recevoir les résultats du test par SMS

GUIDE DE CONFINEMENT

Ne vous déplacez pas sur votre lieu de travail, à l'école, au centre médical, à la pharmacie ou à l'hôpital 



Évitez les contacts rapprochés avec d'autres personnes

Suivez les conseils concernant les visiteurs 



Lavez-vous les mains régulièrement



Prévoyez de vous faire livrer de la nourriture et des médicaments



Prenez du paracétamol pour soulager vos symptômes



Buvez beaucoup d'eau



Dormez seul, si possible



Utilisez des sanitaires séparés ou nettoyez-les après chaque utilisation

Quand contacter le NHS 111?

C'EST UN
**NUMÉRO
GRATUIT**

Si vous vous sentez tellement malade que vous ne pouvez pas faire ce que vous auriez l'habitude de faire

Si vous n'arrivez plus à gérer les symptômes chez vous

Si votre état s'aggrave

Vous pouvez obtenir un interprète dans votre langue en répondant plusieurs fois "yes" à toutes les questions