



Charity 1067406

CORONAVIRUS

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

Ko man darīt, ja man ir simptomi?

Pašizolēšanās: palieciet mājās vismaz **10 dienas**Ikvienam jūsu mājsaimniecības loceklim vai personai, kas nonākusi saskarsmē ar jums, ir jāievēro pašizolēšanās **10 dienas**

Veiciet
koronavīrusa
testu pirmo
piecu dienu laikā
kopš simptomu
parādīšanās

Ja jūs dzīvojat kopā ar kādu, kurš ir vecāks par 70 gadiem, kuram ir ilgstoša slimība, ir iestājusies grūtniecība vai ir pazemināta imunitāte, mēģiniet atrast citu vietu, kur viņiem palikt **10 DAYS**

Lai rezervētu testēšanu

**Skatiet**<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>Ja jums nav
piekļuves
internetam **ZVANIET
119**

(vai 0800 028 2816 Skotijā)

Jums būs jāsniedz sava
kontakta informācija un
jums jābūt strādājošam
mobilajam tālrunim, lai
saņemtu testa
rezultātus īsziņas veidā.

Izolēšanās vadlīnijas

Neapmeklējiet darbu,
skolu, ģimenes ārstu,
aptieku vai slimnīcu

Izvairieties no tuva kontakta
ar citiem cilvēkiemLevērojiet viesu
uzņemšanas norādījumusRegulāri mazgājiet
rokasIzmantojiet pārtikas
un medikamentu
piegādesLietojiet
paracetamolu, lai
atvieglotu
simptomusDzeriet
daudz
ūdensGuliet atsevišķi,
ja tas ir
iespējamsIzmantojiet atsevišķas
labierīcības, vai uzkopiet
starp lietošanas reizēm

Kad sazināties ar NHS 111?

Tas ir
bezmaksas
telefona numurs

Jūs jūtaties tik slims, ka nevarat
paveikt ikdienas aktivitātesJa jūtat, ka jūs vairs nevarat tikt
galā ar simptomiem mājās

Jūsu stāvoklis pasliktinās

Jūs varat iegūt
jūsu valodas tulku,
atkārtoti atbildot
ar "yes" ("jā") uz
visiem uzdotajiem
jautājumiem.