

# Sfaturi privind Coronavirus (COVID-19)

## Română (Romanian)

Aceste îndrumări se bazează pe informațiile și sfaturile de sănătate ale NHS-ului și sunt pentru toată lumea în Marea Britanie, indiferent de țara de origine.



## Conținut

Ce este Coronavirus( COVID- 19) și cum puteți să rămâneți în siguranță?

Ce trebuie să faceți dacă aveți simptome?

Sfaturi de izolare pentru gospodăriile cu o posibilă infecție cu Coronavirus (COVID-19)

Cât timp trebuie urmate sfaturile 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 imigrare?

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

## Ce este Coronavirus ( COVID-19) și cum puteți să rămâneți în siguranță?

COVID-19 este o boală nouă care vă poate afecta plămânilor și căile respiratorii. E 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 condiții 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 masca în transportul public.

Este important să urmați aceste sfaturi, este posibil să fiți amendat dacă nu.

- **Continuarea lucrului:**

Este indicat să continuați să lucrați de acasă, dacă este posibil. Dacă aveți nevoie să mergeți la locul de muncă, este indicat să verificați mai întâi dacă dumneavoastră și membrii gospodăriei dumneavoastră nu au 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.

Poliția și armata pot juca un rol în aplicarea măsurilor de sănătate publică, precum și în asigurarea faptului că alimentele și alte elemente esențiale sunt livrate persoanelor vulnerabile.

## Ce trebuie sa faceți daca aveți simptome?

Dacă aveți:

- temperatură ridicată –simțiți ca aveți pieptul sau spatele fierbinte, sau
- o tuse nouă, continuă – aceasta înseamnă că ați început să tușiți în mod repetat, sau
- pierderea sau schimbarea simțului normal al gustului sau mirosului (anosmie) - dacă nu puteți mirosi sau gusta nimic, sau dacă lucrurile miros sau gust diferit de normal

Trebuie să urmați acești pași cât mai curând posibil:

Autoizolare: stați acasă cel puțin 10 zile și urmați instrucțiunile de izolare [pentru gospodăriile cu posibilă infecție cu coronavirus](#). Oricine altcineva din gospodăria dumneavoastră sau care a avut un contact strâns cu dumneavoastră trebuie, de asemenea, să se autoizoleze timp de 14 zile.

**Testați-va pentru coronavirus** în primele cinci zile de când au început simptomele:

Orice persoana poate fi testata gratuit în cazul în care are simptome, pentru a afla dacă are virusul. Există 2 moduri de a fi testat. Puteți fie să obțineți testul livrat acolo unde locuiți, sau mergeți la un centru de testare. Veți primi rezultatele testelor prin mesaj text, 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 online, sunați la 119 în **Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord** sau 0800 028 2816 în **Scoția**.

**În cazul în care rezultatul testului este pozitiv:** trebuie să finalizați procesul de autoizolare de zece zile, iar toți cei din aceeași gospodărie sau cei care au avut un contact îndelungat cu dumneavoastră trebuie să continue restul celor 14 zile de autoizolare.

Serviciul de tracing din zona dumneavoastră vă va contacta solicitându-vă ajutorul pentru a opri răspândirea virusului în continuare. Ei vă vor întreba unde ați fost în mod recent și cu cine ați fost în contact îndelungat. Acest lucru este esențial pentru a identifica cine are nevoie să se autoizoleze și să stea acasă timp cel puțin 10 zile.

**Dacă rezultatul testului este negativ:** puteți ieși din autoizolare dacă vă simțiți mai bine și nu mai aveți simptome. Alți membri ai gospodăriei dumneavoastră sau care au avut contact îndelungat cu dumneavoastră pot ieși, de asemenea, din autoizolare.

## Sfaturi de izolare pentru gospodăriile cu o posibilă infecție cu Coronavirus



Nu mergeți la locul de muncă, școală, doctor de familie, farmacie sau spital



Utilizați facilități separate sau curățați facilitățile între utilizări



Evitați contactul îndelungat și apropiat cu alte persoane



Comandați livrarea de alimente și medicamente la domiciliu



Urmați instrucțiunile privind vizitatorii



Dormiți singur, dacă este posibil



Spălați-vă pe mâini în mod regulat



Beți multă apă



Luați paracetamol pentru a vă ajuta cu 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 ca mesaj text.

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

## Cât timp trebuie urmate sfaturile de izolare?

- Orice persoana care are simptome ar trebui să rămână acasă și să se autoizoleze timp de minim 10 zile.
- Dacă locuiți cu alte persoane, acestea ar trebui să rămână acasă și să se autoizoleze timp de minim 14 zile, pentru a evita răspândirea infecției în afara casei.
- În același timp, dacă cineva din casa dumneavoastră capătă simptome, aceștia ar trebui să rămână acasă și să se autoizoleze timp de 10 zile din ziua în care au început simptomele, chiar dacă asta înseamnă că sunt acasă mai mult de 14 zile.
- Dacă locuiți cu cineva care este în vârstă de minim 70 de ani, sau care are o altă problemă medicală de lungă durată, are un sistem imunitar slăbit sau care este însărcinată este indicat să rămână timp de 14 zile în altă parte.

## Când să contactați NHS 111?

- Va simțiți atât de rău încât nu puteți face nici unul din lucrurile de zi cu zi, cum ar fi să vă uitați la televizor, să vă 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 de 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 de apel). 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 imigrare?

Niciun turist în **Anglia** (inclusiv oricine care trăiește în Marea Britanie, fără permisiune) **nu** va fi taxat 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 fiți taxat pentru orice tratament pe care îl aveți după obținerea rezultatului testului
- Tratamentul copiilor care dezvoltă sindromul inflamator multisistemic

Nu sunt necesare controale de imigrare, 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
- Urmați sfaturile privind cum să rămâneți în siguranță
- În funcție de locul în care locuiți, urmați sfatul privind acoperirea feței și păstrați distanța fizică de 2 metri față de persoanele cu care nu locuiți.

Pentru mai multe informații:

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