

Ce trebuie să faceți dacă fi se solicită să vă auto-izolați din cauza Coronavirusului (Covid-19)

Auto-izolarea când o persoană cu care locuiți are Covid-19

sau

Auto-izolarea când o persoană cu care lucrați a fost testată pozitiv pentru Covid-19

Aceasta înseamnă:

- Trebuie să stați acasă timp de 14 zile.
- Nu permiteți altor persoane să vă viziteze locuința și nu ieșiți afară timp de 14 zile.
- **NU** mergeți la serviciu, la magazine sau să ieșiți din locuință din niciun motiv pe durata celor 14 zile de auto-izolare.
- De asemenea, toți membrii locuinței dvs. trebuie să se izoleze timp de 14 zile.
- Copiii care locuiesc cu dvs. trebuie să se izoleze timp de 14 zile și nu trebuie să meargă la școală sau la orice altă unitate de îngrijire a copiilor.

Auto-izolarea când ați fost testat/ă pozitiv pentru Covid-19

- Dacă ați fost testat/ă pozitiv pentru Covid-19, trebuie să vă izolați timp de 10 zile de la data rezultatului pozitiv al testului.
- Dacă prezentați simptome, încercați să stați cât mai departe posibil de celelalte persoane din locuința dvs.
- Dacă după primele 10 zile încă mai aveți temperatură, continuați să vă auto-izolați până când temperatura revine la normal și apelați la sfaturile GP (Medicul generalist)

Ajutor și suport

- Dacă aveți alte nevoi de suport, vă rugăm să sunați la Suffolk Advice and Support Service (Serviciul de asistență și suport din Suffolk) la 0800 068 3131 (09:00 – 17:00 de luni până vineri)