

Najważniejsze informacje dla lokalnych społeczności dotyczące bezpieczeństwa podczas pandemii koronawirusa

Twoje zdrowie stanowi dla nas priorytet, dlatego stosowanie się do rządowych zaleceń, by zachować bezpieczeństwo, jest tak ważne. Zostań w domu, by chronić siebie i innych.

Wychodząc z domu i ignorując zalecenia, ryzykujesz zarażenie wirusem innych członków Twojego gospodarstwa domowego, szczególnie tych już chorych lub mających obniżoną odporność. Zarażenie wirusem może przebiegać bez żadnych objawów, a w tym czasie możesz zarażać nim innych.

Ograniczenia wprowadzono, aby chronić wszystkich.

Wszyscy musimy zostać w domach i stosować się do następujących zaleceń:

- Wychodzić z domu tylko po niezbędne zakupy, w związku z potrzebami medycznymi lub aby raz dziennie uprawiać sport.
- Nie wolno odwiedzać innych osób w domach ani spotykać się towarzysko poza swoim domem.
- Nie wolno przebywać poza domem w towarzystwie osób, które nie należą do Twojego gospodarstwa domowego.
- Jeżeli źle się czujesz (masz gorączkę i/lub kaszel) musisz poddać się kwarantannie (odizolować się) przez 7 dni, zaś członkowie Twojego gospodarstwa domowego przez 14 dni, nawet jeśli nic im nie dolega (w tym czasie obowiązuje całkowity zakaz kontaktów ze światem zewnętrznym). W przypadku pogorszenia się objawów, należy sprawdzić stronę NHS 111 w internecie: www.111.nhs.uk.
- Podróże do pracy i z pracy dozwolone są tylko w przypadku pracowników kluczowych. *Pracownicy kluczowi* to personel pierwszej linii, czyli pracownicy służby zdrowia, nauczyciele, pracownicy dostawców żywności.

Aby zadbać o zdrowie:

- Zachowuj odległość 2 metrów od każdej osoby spoza Twojego gospodarstwa domowego.
- Regularnie myj ręce przez 20 sekund, zwłaszcza, jeśli przebywałeś/-aś na zewnątrz.
- Unikaj dotykania twarzy, oczu, nosa i ust, jeśli masz niemyte ręce.
- Postaraj się ćwiczyć w domu oraz zadbaj o swój umysł, rozwijając zainteresowania takie jak gotowanie, czytanie, puzzle, rozmowy z rodziną i znajomymi przez telefon czy kursy online.

W przypadku osób szczególnie narażonych konieczne są dodatkowe środki ostrożności. Obejmuje to osoby cierpiące na choroby przewlekłe, które otrzymały w tej sprawie rządowe pismo.

- Osoby należące do tej grupy powinny samodzielnie izolować się w domu przez 12 tygodni.
- Zaleca się im, aby nie wychodziły z domu i unikały kontaktu z innymi osobami. Jeżeli mieszkasz z osobą powyżej 70 roku życia lub osobą cierpiącą na chorobę przewlekłą, osoba ta powinna izolować się w obrębie mieszkania/domu i unikać kontaktów z innymi członkami gospodarstwa domowego, zwłaszcza z dziećmi.