

Wytyczne dotyczące zachowania bezpieczeństwa podczas pandemii COVID-19

Podsumowanie wytycznych rządu dla mieszkańców Warwickshire

Osoby bez problemów zdrowotnych



W miarę możliwości spędzaj jak najwięcej czasu w domu. Wychodź tylko do pracy (jeśli nie możesz pracować z domu), w celu zrobienia niezbędnych zakupów, aby spędzić czas na świeżym powietrzu, w razie potrzeby medycznej, jeśli Twoje bezpieczeństwo jest zagrożone lub w celu zapewnienia komuś opieki.



Jeśli wychodzisz, stale zachowuj odległość 2 metrów od innych osób.



Jak tylko wrócisz do domu, umyj ręce.

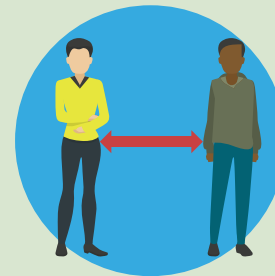


Upewnij się, że otrzymujesz potrzebną pomoc medyczną. Skontaktuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub placówką podstawowej opieki zdrowotnej (przez internet lub telefonicznie).

Osoby w wieku od 70 lat wzwyż, z problemami zdrowotnymi (kwalifikujące się do szczepienia przeciw grypie) oraz kobiety w ciąży



W miarę możliwości spędzaj jak najwięcej czasu w domu. Wychodź tylko do pracy (jeśli nie możesz pracować z domu), w celu zrobienia niezbędnych zakupów, aby spędzić czas na świeżym powietrzu, w razie potrzeby medycznej, jeśli Twoje bezpieczeństwo jest zagrożone lub w celu zapewnienia komuś opieki.



Jeśli wychodzisz, stale zachowuj odległość 2 metrów od innych osób.



Jak tylko wrócisz do domu, umyj ręce.



Upewnij się, że otrzymujesz potrzebną pomoc medyczną. Skontaktuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub placówką podstawowej opieki zdrowotnej (przez internet lub telefonicznie).

Zdecydowanie zalecamy podjęcie dodatkowych środków ostrożności:



Nadal mogą Cię odwiedzać osoby oferujące Ci pomoc, z wyjątkiem osób z objawami COVID-19.



Poproś rodzinę, przyjaciół lub sąsiadów o robienie Ci zakupów i odbieranie leków, a następnie zostawianie ich pod drzwiami.



Jeśli potrzebujesz pomocy, zadzwoń do Warwickshire County Council - **01926 410410**

Wytyczne dotyczące zachowania bezpieczeństwa podczas pandemii COVID-19

Podsumowanie wytycznych rządu dla mieszkańców Warwickshire

Osoby, u których wystąpiły objawy COVID-19

(Pojawienie się uporczywego kaszlu lub gorączki, czy też utrata lub zaburzenia węchu lub smaku)



Nie wychodź z domu przez 7 dni, dopóki nie poczujesz się lepiej.*



Poproś rodzinę, przyjaciół lub sąsiadów o przynoszenie Ci zakupów oraz leków i pozostawianie ich pod drzwiami.



Jeśli potrzebujesz pomocy, zadzwoń do Warwickshire County Council pod numer: **0800 408 1447**



Zadzwoń do swojego lekarza pierwszego kontaktu, apteki lub szpitala zanim się tam udasz. Jeśli objawy COVID się nasilą, wejdź na stronę: 111.nhs.uk lub zadzwoń pod numer: 111. W nagłych przypadkach dzwoń na: 999.

Mieszkający z osobami, u których wystąpiły objawy COVID-19

(Pojawienie się uporczywego kaszlu lub gorączki, czy też utrata lub zaburzenia węchu lub smaku)



Nie wychodź z domu przez 14 dni od momentu wystąpienia pierwszych objawów u osoby, z którą mieszkasz.*



Poproś rodzinę, przyjaciół lub sąsiadów o przynoszenie Ci zakupów oraz leków i pozostawianie ich pod drzwiami.

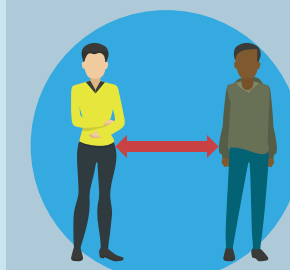


Skorzystaj z telefonu lub internetu, aby skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub innymi placówkami podstawowej opieki medycznej.

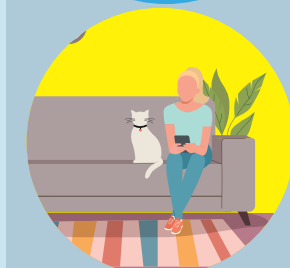


Jeśli potrzebujesz pomocy, zadzwoń do Warwickshire County Council pod numer: **0800 408 1447**

Zdecydowanie zalecamy podjęcie następujących dodatkowych kroków:



Jeśli to możliwe, zachowaj odległość 2 metrów od pozostałych domowników.



Staraj się nie korzystać w tym samym czasie ze wspólnych przestrzeni, takich jak kuchnia, salon czy łazienka, i używaj oddzielnych ręczników.



Często myj ręce i czyść powierzchnie oraz wspólne przestrzenie przed/po użyciu.

Jeśli wystąpią u Ciebie objawy, koniecznie zostań w domu przez 7 dni od ich wystąpienia.



Wytyczne dotyczące zachowania bezpieczeństwa podczas pandemii COVID-19

Podsumowanie wytycznych rządu dla mieszkańców Warwickshire

Osoby z grupy najwyższego ryzyka z powodu problemów zdrowotnych*
(Osoby, które zostały o tym powiadomione listem z NHS lub przez pracownika służby zdrowia.)



Zostań w domu tak często, jak to możliwe i ogranicz liczbę wizyt na zewnątrz (np. raz dziennie).

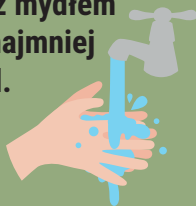


Poproś rodzinę, przyjaciół lub sąsiadów o przynoszenie Ci zakupów oraz leków i pozostawianie ich pod drzwiami.



Inne osoby nadal mogą służyć Ci pomocą lub otaczać opieką, której potrzebujesz, ale tylko jeśli nie wystąpiły u nich objawy koronawirusa.

Nie zapominaj o regularnym myciu rąk wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.



Kontaktuj się z rodziną i przyjaciółmi przez internet lub telefonicznie.



Jeśli potrzebujesz pomocy, zadzwoń do Warwickshire County Council pod numer: **0800 408 1447**

Zadzwoń do swojego lekarza pierwszego kontaktu, apteki lub szpitala zanim się tam udasz. Jeśli wystąpią u Ciebie objawy COVID, wejdź na stronę: 111.nhs.uk lub zadzwoń pod numer: 111 tak szybko, jak to możliwe. W nagłych przypadkach dzwoń na: 999.



Mieszkający z osobami należącymi do grupy najwyższego ryzyka z powodu problemów zdrowotnych*

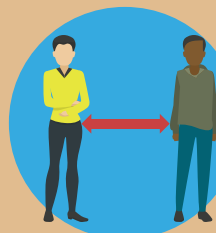


W miarę możliwości spędzaj jak najwięcej czasu w domu. Wychodź tylko do pracy (jeśli nie możesz pracować z domu), w celu zrobienia niezbędnych zakupów, aby spędzić czas na świeżym powietrzu, w razie potrzeby medycznej, jeśli Twoje bezpieczeństwo jest zagrożone lub w celu zapewnienia komuś opieki.

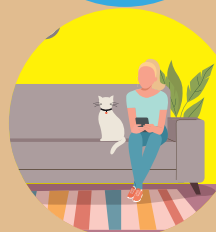


Skorzystaj z telefonu lub internetu, aby skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub innymi placówkami podstawowej opieki medycznej.

Zdecydowanie zalecamy podjęcie następujących dodatkowych kroków:



Jeśli to możliwe, zachowaj odległość 2 metrów od pozostałych domowników.



Staraj się nie korzystać w tym samym czasie ze wspólnych przestrzeni, takich jak kuchnia czy salon, i jeśli to możliwe korzystaj z oddzielnej łazienki.



Często myj ręce i czyść powierzchnie oraz wspólne przestrzenie.

Postaraj się ograniczyć czas spędzany poza domem, na przykład zamawiaj jedzenie z dostawą do domu.



Kontaktuj się z rodziną i przyjaciółmi przez internet lub telefonicznie.

