

APSISAUGOKITE NUO KORONAVIRUSO

Bendri koronaviruso (COVID-19) simptomai

Naujai pasireiškęs ir nuolatinis kosulys, aukšta temperatūra, prarastas arba pakitęs kvapo ar skonio pojūtis

Jei jūs ar su jumis gyvenantis asmuo turite bet kokių COVID-19 infekcijos simptomų arba Nacionalinės sveikatos priežiūros tarnybos „Tyrimų ir sekimo“ (angl. National Health Service (NHS) Test and Trace) tarnyba nustatė jus kaip kontaktą turėjusį asmenį, turite likti savo gyvenamojoje vietoje ir saviizoliuotis. Dėl išsamesnės informacijos apie COVID-19 ir (arba) norėdami užsisakyti testą apsilankykite tinklalapyje www.gov.uk/coronavirus

Jei manote, kad **nebegalite susitvarkyti su jums pasireiškusiais simptomais savo gyvenamojoje vietoje**, jūsų būklė pablogėja arba jūsų simptomai nepalengvėja po 7 dienų, apsilankykite Nacionalinės sveikatos priežiūros tarnybos (angl. NHS) 111 tinklalapyje www.111.nhs.uk/covid-19/ arba skambinkite telefonu 111. Dėl skubios medicininės pagalbos skambinkite telefonu 999.

Kaip sustabdyti COVID-19 infekcijos plitimą

- Iš savo gyvenamosios vietos išeiti galite tik dėl šių priežasčių:
 - vykti darbo tikslais (jei negalite dirbti iš namų);
 - vykti į parduotuves, kurioms leista dirbti, pvz., dėl maisto prekių ar vaistų;
 - sportuoti ar leisti laiką lauke;
 - dėl bet kokios kitos su sveikata susijusios priežasties, siekiant išvengti sužalojimų ar ligos, pabėgti nuo žalos pavojaus, suteikti globą ar pagalbą pažeidžiamam asmeniui.
- visada laikykitės 2 metrų atstumo nuo žmonių, su kuriais negyvenate tame pačiame būste
- reguliariai plaukite rankas muilu ir vandeniui
- kosėkite arba čiaudėkite į servetėlę arba rankovę
- Panaudotas servetėles privalote nedelsdami išmesti į šiukšlių dėžę ir tuoj pat nusiplauti rankas
- Jei nėra galimybės nusiplauti rankų muilu ir vandeniui, naudokite alkoholio pagrindo rankų dezinfekavimo priemonę (kurios sudėtyje yra 60 proc. ar daugiau alkoholio)
- Nelieskite akių, nosies ar burnos, jei jūsų rankos yra nešvarios
- Dažnai nuvalykite ir dezinfekuokite reguliariai liečiamus daiktus ir paviršius
- Naujausias vietines žinias skaitykite tinklalapyje <https://www.herefordshire.gov.uk/coronavirus>

SD COVID-19 POSTER LITHUANIAN JUNE 16/6/20