

Zalecenia dotyczące koronawirusa (COVID-19)

(aktualizowane 16 marca 2020)

Jesteśmy teraz w FAZIE OPÓŹNIANIA w walce z COVID-19. Wiąże się to ze zmianami w rozpoznawaniu i w ochronie własnego zdrowia:

Radzimy teraz, aby pozostać w domu (w izolacji), jeśli jakkolwiek członek gospodarstwa domowego ma:

- **Nowy uporczywy kaszel**
LUB
- **Wysoką temperaturę (37,8°C lub wyższą).**

Wszyscy członkowie gospodarstwa domowego powinni przebywać w domu (w izolacji) przez 14 dni od wystąpienia objawów i przestrzegać obowiązujących zaleceń.

Nawet jeśli nikt w gospodarstwie domowym nie ma objawów, zaleca się aby:

- Unikać wszelkich kontaktów społecznych i wyjazdów
- Pracować z domu
- Unikać zgromadzeń publicznych, takich jak puby, kluby, teatry, mecze piłki nożnej itp.
- Korzystać z opieki zdrowotnej tylko wtedy, gdy jest to niezbędne. Porady są dostępne na www.111.nhs.uk .

Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się wirusa:

- W ciągu dnia regularnie myj ręce ciepłą wodą i mydłem przez minimum 20 sekund.
- W miarę możliwości utrzymuj odległość 2m od innych osób.
- Regularnie dezynfekuj twarde powierzchnie.

Jeśli masz objawy, pamiętaj:

- Wszyscy członkowie twojego gospodarstwa domowego muszą pozostać w domu i unikać kontaktów z innymi ludźmi.
- Nie idź do lekarza rodzinnego, apteki ani szpitala.
- Korzystaj z informacji na temat koronawirusa na witrynie serwisu **NHS 111**, aby dowiedzieć się więcej: <https://111.nhs.uk/covid-19> .