



PENTRU REZIDENTII DIN SLOUGH

Am produs acest flyer pentru informații cheie despre coronavirus și testare. Dacă aveți nevoie de un test vă rugăm să utilizați noul centru de testare din parcare vechiului centru de agrement Montem, SL1 2QG. Este deschis zilnic între orele 8:00 și 20:00 pentru acces cu un autovehicul sau pe jos. Puteți obține un test dacă aveți simptome de coronavirus sau nu. Puteți rezerva o programare sunând 119 sau să vă prezentați la locație (timpul de așteptare poate fi puțin mai lung fără o programare).

Ar trebui să fiți testat dacă prezentați simptome de coronavirus care includ: o temperatură ridicată, o tuse nouă continuă sau pierderea sau modificarea simțului mirosului sau a gustului.

Dacă testați Covid-19 pozitiv:

- Apelați imediat medicul de familie și informați-i cu privire la rezultatul testului, deoarece aceștia vor oferi asistență rapidă. La găsiți GP-ul local, vă rugăm să accesați www.nhs.uk/service-search/find-a-gp
- Autoizolați-vă cel puțin 10 zile de la începerea simptomelor dvs., chiar dacă e necesar să vă autoizolați mai mult de 14 zile
- Oricine locuiește împreună cu dumneavoastră trebuie să se autoizoleze timp de 14 zile de la începerea simptomelor
- Oricine a intrat în contact cu dvs. să vă ofere sprijin trebuie să se autoizoleze timp de 14 zile de la începerea simptomelor
- Asigurați-vă că urmați instrucțiunile și îndrumările furnizate de NHS și de urmărire atunci când iau contact cu dvs. pentru a afla persoanele cu care ați intrat în contact

Dacă sunteți testat pozitiv sau negativ cu Covid-19:

- Continuați să urmați instrucțiunile guvernului despre cum să vă protejați pe dvs. și pe familia dvs. de coronavirus incluzând spălarea periodică a mâinilor, distanțarea socială și purtarea măștii de față
- Vă rugăm, de asemenea, urmați ghidul de testare și urmărire NHS dacă sunteți testat negativ, dar ați fost în contact cu cineva care a fost testat pozitiv. www.gov.uk/coronavirus
- Explorați alte modalități prin care vă puteți proteja pe dvs. și familia dvs. de coronavirus, cum ar fi pierderea în greutate, încetarea fumatului și a fi mai activ. Pentru mai multe informații, accesați www.publichealthslough.co.uk/campaigns/one-slough
- Luați în considerare alte domenii de asistență medicală și sfaturi de care puteți avea nevoie în timpul vizitei www.publichealthslough.co.uk sau sunând la 01753 373646. De exemplu, despre imunizări, sănătate mintală, alimentație sănătoasă sau sănătate orală
- Dacă nu oferți sprijin și aveți nevoie de alte sprijin, cum ar fi locuința, taxa de consiliu sau beneficii accesați www.slough.gov.uk sau sunați la 01753 475111
- Dacă oferți sprijin sau sunteți vulnerabil și aveți nevoie de asistență imediată cu lucruri precum alimente sau medicamente, vă rugăm să sunați la 01753 944198
- Dacă sunteți negativ Covid-19, dar aveți simptome sau vă simțiți rău, vă rugăm să contactați medicul dumneavoastră ca și în mod normal, sau contactați NHS la 111

Pentru mai multe informații și pentru măsurile naționale privind coronavirus, accesați

www.gov.uk/coronavirus sau e-mail publichealthslough@slough.gov.uk



Cum să rămâi sănătos într-o gospodărie în care traiesc mai multe generații și cum să eviți răspandirea COVID-19

Asigurați-vă fiecare membru al gospodăriei își spală mâinile cu săpun și apă în mod regulat pentru minim 20 secunde sau folosiți dezinfectant gel de mâini



Reduceti cât mai mult posibil timpul în care orice membru în vârstă sau vulnerabil îl petrece în spații comune, cum ar fi bucătăria, băi și spații de ședere și păstrați spațiile comune bine aerisite.



Propuneti-va sa pastrati cel puțin 2 metri distanță între dumneavoastră și persoanele în vârstă sau vulnerabile și încurajați-i să doarmă în paturi diferite



Asigurați-vă că persoanele în vârstă sau cele vulnerabile utilizează prosoape diferite față de alte persoane din casa atât pentru uscare după baie și duș cât și pentru mâini



Poate fi dificil pentru unele persoane să se separe de ceilalți membri ai casei. Dacă împărțiți o bucătărie cu un vârstnic sau persoană vulnerabilă, evitați să o utilizați în timp ce aceștia sunt prezenți.



Dacă împarțiti o toaletă și o baie cu o persoană în vârstă sau vulnerabilă, este important să curățați și să ștergeți suprafețele cu care ați intrat în contact. Închiderea capacul de toaletă, înainte de a trage apa, poate ajuta.



Un alt sfat este să luați în considerare folosirea băii prin rotație, acordând prioritate persoanelor în vârstă sau vulnerabile

