



Какво е КОВИД-19?

КОВИД-19 е нова болест, която може да афектира вашите дробове и дихателни пътища. Причинена е поради вируса наречен Коронавирус.

Как се разпространява КОВИД-19?

Настоящите доказателства сочат, че КОВИД-19 се разпространява чрез директен, индиректен (чрез заразени предмети или повърхности) или от близък контакт с вече инфектирани хора чрез слюнка или капчици. Тези капчици се отделят от устата или носа когато заразен индивид кашля, киха, говори или пее. Хора, които са на разстояние от 1 метър от инфектиран човек могат да се заразят с КОВИД-19 когато тези инфектирани капчици попаднат в устата, носа или очите.

Ако имам КОВИД-19, какво представлява?

Най-често срещаните симптоми на КОВИД-19 са:

- нова продължителна кашлица
- висока температура
- загуба или промяна на обонянието и вкуса ви

Някои хора може и да почувстват мускулни болки, умора и недостиг на въздух.

Какво мога да направя, за да намаля риска от заразяване с КОВИД-19?

- Пазете дистанция от хора, които са извън вашето домакинство и се постарайте да пазите двуметрова дистанция във всеки момент. Това намаля значително шанса да вдишате вируса.
- Продължавайте да миете ръцете си много добре и често по 20 секунди, използвайте дезинфектант когато сте извън дома си и избягвайте докосването на лицето ви.
- Избягвайте претъпканите (многолюдните) пространства и планирайте за напред, когато можете, за да избягвате пътуването с обществен транспорт в най-пиковите времена.
- В Англия, по закон трябва да се спазва разпоредбата за носене на маска, която покрива лицето ви, когато използвате публичен транспорт или пазарувате в супермаркет/магазин. Покриването на лицето трябва да покрие вашата уста и нос и да ви позволява да дишате комфортно.

Ако мисля, че имам КОВИД-19, какво трябва да направя?

1. Ако имате изброените по горе симптоми трябва да си останете вкъщи.
2. Ако живеете с други хора вкъщи, те ще трябва да останат под домашна карантина за 14 дни считано от деня когато първоначално сте развили КОВИД-19 симптоми.
3. Запазете си тест възможно най-скоро когато проявите тези симптоми, за да разберете дали сте заразени с КОВИД-19, на www.nhs.uk/coronavirus или се обадете на 119.
4. Ако тестът е позитивен, вие и вашето домакинство трябва задължително да завършите домашната карантина.
5. Ако тестът е негативен, вие и вашето домакинство няма нужда да продължава с домашната карантина.

Ако имате симптоми задължително трябва да се само-изолирате поне за 10 дни. Всички останали членове на семейството задължително трябва да се само-изолират за 14 дни считано от деня, когато сте проявили вашите симптоми.

Поръчайте незабавно тест на www.nhs.uk/coronavirus или се обадете на 119, ако нямате достъп до интернет.

Ако теста ви е позитивен, трябва задължително да завършите остатъка от 10 дневната само-изолация/карантина. Всеки друг член на домакинството ви задължително трябва да направи и завърши само-изолация/карантина за 14 дни, считано от деня когато сте проявили вашите симптоми. Ако тестът ви е негативен, вие и членовете на вашето домакинство не трябва да завършите домашната само-изолация/карантина.

Ако теста ви е позитивен за КОВИД-19, британския „NHS тест и проследи“ обслужване ще ви изпрати съобщение или имейл или обади с инструкции как да споделите повече информацията относно хората, с които сте имали близък и/или скорошен контакт и местата, които сте посетили. Изключително важно е да отговорите възможно най-бързо, за да можем да отреагираме и дадем подходящата информация и подходящият съвет на тези, които са в нужда. Ще трябва да направите това онлайн или през сигурен уебсайт или колега от екипа „КОВИД-19 проследяване“ ще се свърже с вас.