



### **Ce este COVID-19?**

COVID-19 este o boală nouă care vă poate afecta plămânii și căile respiratorii. Este cauzată de un virus numit Coronavirus.

### **Cum se transmite COVID-19?**

Evidențele curente sugerează că COVID-19 se transmite prin contact direct, indirect (prin obiecte sau suprafețe contaminate), sau prin contact apropiat cu persoane infectate, prin intermediul salivei sau al stropilor. Acestea se elimină din gura sau nas când o persoană infectată tusește, strănută, vorbește sau cântă. Persoanele care se află până la un metru distanță de o persoană infectată se pot contamina cu COVID-19 când acești stropi contaminați patrund în gura, nasul sau ochii lor.

### **Dacă am COVID-19, cum se manifestă?**

Simptomele comune ale COVID-19 sunt:

- O tuse nouă și continuă
- Temperatură mare
- Pierderea sau orice schimbare în simțul mirosului și al gustului.

Unele persoane se pot confrunța cu dureri musculare, oboseală sau dificultate la respirație.

### **Ce pot face ca să previn riscul de a mă contamina cu COVID-19?**

- Păstrați distanța față de alte persoane din afara casei dvs și încercați să stați tot timpul la o distanță de doi metri. Aceasta măsură reduce șansele de a respira virusul.
- Continuați să vă spălați bine și regulat mainile pentru 20 de secunde, folosiți gel dezinfectant când nu vă aflați în casă și evitați să vă atingeți fața.
- Evitați spațiile aglomerate și planuiți în avans când este posibil ca să evitați să călătoriți în transportul public la orele de varf.

- In Anglia, prin lege, sunteți obligat să vă acoperiti fața in transportul public, magazine si supermarketuri. O mască trebuie să vă acopere gura și nasul si să vă permita să respirați confortabil.

### **Dacă suspectez că am COVID-19, ce ar trebui să fac?**

1. Dacă aveți simptome, stați acasă
2. Dacă mai este cineva in casa dvs, persoanele respective vor trebui să stea acasă pentru 14 zile de cand ați inceput dvs să aveți simptome
3. Programați-vă pentru un test imediat ce aveți simptome ca să verificați dacă aveți COVID-19 la [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) sau sunați la 119
4. Dacă testul este pozitiv, dvs și toate persoanele care trăiesc in aceeași casă cu dvs trebuie să vă completați izolarea.
5. Dacă testul este negativ, dvs si cei care traiesc in aceeași casă nu mai trebuie să va izolați.

Dacă aveți simptome, trebuie să vă autoizolați pentru cel puțin 10 zile. Oricine altcineva in aceeași casă trebuie să se izoleze pentru 14 zile de cand ați inceput dvs sa aveți simptome.

Comandați un test imediat la [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) sau sunați la 119 daca nu aveți acces la internet.

Dacă testul este pozitiv, trebuie să completați cele 10 zile de izolare. Oricine altcineva din casa trebuie să completeze 14 zile de izolare de la data cand ați inceput dvs să aveți simptome. Dacă testul este negativ, nici dvs nici celelalte persoane din casă nu mai trebuie să vă izolați.

Dacă sunteți confirmat pozitiv pentru COVID-19, serviciul NHS testare si identificare vă va trimite un text sau email sau vă va suna cu instrucțiuni prin care să identificați persoanele cu care ați fost in contact apropiat și locurile pe care le-ați vizitat recent. Eate important să raspundeti cat mai repede posibil ca să putem oferi sfaturi importante celor care au nevoie de ele. Vi se va spune să faceți acest lucru online printr-un website sigur sau veți fi sunat de o persoană care va identifica contactele.