

# Sfaturi privind Coronavirus (COVID-19)

## Română (Romanian)

Aceste îndrumări se bazează pe informațiile și sfaturile de sănătate ale NHS-ului și sunt pentru toată lumea în Marea Britanie, indiferent de țara de origine.



## Conținut

Ce este Coronavirus(COVID-19) și cum puteți să rămâneți în siguranță?

Cine reprezintă un risc ridicat de infecție cu Coronavirus (COVID-19)?

Cum să vă protejați dacă aveți risc ridicat de infecție?

Ce trebuie să faceți dacă aveți simptome?

Sfaturi de izolare pentru gospodăriile cu o posibilă infecție cu Coronavirus (COVID-19)

Cât timp trebuie urmate sfaturile de izolare?

Când să contactați NHS 111?

Cum să contactați NHS 111?

Ce trebuie să faceți în cazul în care sunteți îngrijorat de statutul dumneavoastră de imigrare?

Ce trebuie să faceți pentru a opri răspândirea coronavirusului (COVID-19)?

## Ce este Coronavirus (COVID-19) și cum puteți să rămâneți în siguranță?

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

Puteți rămâne în siguranță prin reducerea contactului fizic cu persoanele cu care nu locuiți și prin respectarea măsurilor esențiale de igienă cât de mult posibil pentru a ajuta la oprirea răspândirii coronavirusului. Aceste măsuri se aplică oamenilor de toate vârstele – chiar dacă nu aveți nici un simptom sau alte condiții de sănătate.

- **Întâlniri cu familia și prietenii:**

Trebuie mereu să mențineți distanțarea fizică față de persoanele cu care nu locuiți – în spații închise și în aer liber – menținând o distanță de minim 2 metri.

În **Anglia**, vă puteți întâlni în spații închise cu membrii unei alte gospodării și în aer liber cu până la șase persoane din gospodării diferite.

În **Scotia**, vă puteți întâlni numai în aer liber cu până la două alte gospodării, cu un număr maxim de 8 persoane pe întâlnire.

În **Țara Galilor**, trebuie să rămâneți în zona locală (la o distanță de maxim 5 mile de la adresa dumneavoastră), dar vă puteți întâlni în aer liber cu o altă gospodărie (pe întâlnire).

În **Irlanda de Nord**, vă puteți întâlni în spații închise cu până la șase persoane și în aer liber cu până la 30 de persoane.

În **Anglia, Scoția și Irlanda de Nord**, adulții care trăiesc singuri sau cu copii sub 18 ani pot alege o altă gospodărie să-și petreacă timpul împreună în interiorul casei celeilalte familii, fără a menține distanța de 2 metri.

- **Utilizarea transportului public:**

Este indicat să evitați utilizarea transportului public cât mai mult posibil și să încercați în schimb să mergeți pe jos, cu bicicleta, sau cu mașina. Dacă trebuie să utilizați transportul public, încercați să evitați orele de vârf și să mențineți distanțarea fizică. În **Anglia și Scoția**, trebuie să purtați masca în transportul public. În **Țara Galilor și Irlanda de Nord**, purtarea unei acoperiri a feței este recomandată, dar nu obligatorie.

- **Vizitarea lăcașurilor de cult:**

Puteți vizita lăcașurile de cult doar pentru o rugăciune individuală, pentru a lucra ca voluntar în serviciul comunității și pentru a participa la înmormântări.

- **Continuarea lucrului:**

Este indicat să continuați să lucrați de acasă, dacă este posibil. Dacă aveți nevoie să mergeți la locul de muncă, este indicat să verificați mai întâi că dumneavoastră și membrii gospodăriei dumneavoastră nu au simptome de coronavirus. Dacă nimeni nu are simptome, puteți merge la locul de muncă cu condiția să mențineți distanța fizică de 2 metri și să vă spălați sau dezinfecțați mâinile în mod frecvent.

Puteți discuta cu angajatorul dumneavoastră măsurile de protecție a muncii și disponibilitatea echipamentului individual de protecție la locul de muncă.

## Cine reprezintă un risc ridicat de infecție cu Coronavirus

Toata lumea poate fi afectata grav de coronavirus, dar există unele persoane care sunt la un risc mai mare fata de celelalte. De exemplu, este posibil să aveți un risc ridicat de coronavirus dacă:



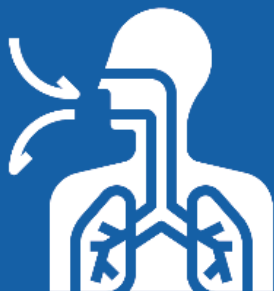
ați avut un transplant de organe



Sunteți tratat cu anumite tipuri de tratament împotriva cancerului



aveți cancer de sânge sau de măduvă osoasă, cum ar fi leucemia



aveți o afecțiune pulmonară severă, cum ar fi fibroza chistică sau astmul bronșic sever



aveți o afecțiune care vă face mult mai susceptibil la obținerea infecțiilor



luați medicamente care vă slăbesc sistemul imunitar



sunteți gravida și aveți o afecțiune cardiacă gravă

Dacă credeți că vă încadrați într-una din aceste categorii de risc ridicat și nu ați primit o scrisoare de la echipa dumneavoastră de asistență medicală până **duminică, 29 martie 2020**, sau nu ați fost contactat de medicul dumneavoastră de familie (GP), trebuie să vorbiți cu medicul dumneavoastră de familie (GP) sau cu un medic de la spital. Dacă nu aveți medic de familie, contactați DOTW UK pentru sprijin: **0808 1647 686** (acesta este un număr gratuit de apelat) sau e-mail **[clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)**

## Cum să vă protejați dacă aveți risc ridicat de infecție?

Dacă aveți risc ridicat de îmbolnăvire cu coronavirus, există anumite lucruri pe care trebuie să le faceți pentru a vă proteja sănătatea dumneavoastră și a comunității dumneavoastră. Deoarece rata de infectare a comunității este mai mică acum decât înainte, sfaturile privind protejarea persoanelor vulnerabile au fost schimbate

	Anglia	Scoția	Tara Galilor	Irlanda de Nord
Este indicat să păstrați 2 metri distanță fizică de oamenii cu care locuiți?	Nu	Da	Da	Nu
Puteți să ieșiți să faceți exerciții?	Da, păstrând distanța fizică de strict 2 metri	Da, păstrând distanța fizică de strict 2 metri	Da, păstrând distanța fizică de strict 2 metri	Da, păstrând distanța fizică de strict 2 metri
Puteți să vă întâlniți cu oameni din afara gospodăriei proprii?	Da, până la șase persoane în aer liber, păstrând distanța fizică de strict 2 metri	Nu	Da, cu o altă gospodărie la nivel local în aer liber, păstrând distanța fizică de strict 2 metri	Da, până la șase persoane în aer liber, păstrând distanța fizică de strict 2 metri
<b>Dacă locuiți singur sau cu copii sub 18 ani</b> , puteți să vă întâlniți cu alte persoane în spații închise?	Dacă sunteți un adult care trăiește singur sau cu copii sub 18 ani, puteți alege <b>numai o</b> altă gospodărie să vă petreceți timpul împreună în interiorul caselor celuilalt, fără a fi nevoie să păstrați distanța fizică	Nu	Nu	Dacă sunteți un adult care trăiește singur sau cu copii sub 18 ani, puteți alege <b>numai o</b> altă gospodărie să vă petreceți timpul împreună în interiorul caselor celuilalt, fără a fi nevoie să păstrați distanța fizică
Cum puteți să vă înregistrați pentru suport în timp de Coronavirus (pentru a obține livrări de bunuri esențiale)?	<a href="https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable">https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable</a>	Sunați la 0800 111 4000	Ar trebui să aveți datele de contact în scrisoarea guvernamentală de protecție	<a href="https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral">https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral</a>

Citiți sfaturile complete privind protejarea personală dacă sunteți la risc ridicat de COVID-19 pe GOV.UK: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

## Ce trebuie sa faceți daca aveți simptome?

Dacă aveți:

- temperatură ridicată –simțiți ca aveți pieptul sau spatele fierbinte, sau
- o tuse nouă, continuă – aceasta înseamnă că ați început să tușiți în mod repetat, sau
- pierderea sau schimbarea simțului normal al gustului sau mirosului (anosmie) - dacă nu puteți mirosi sau gusta nimic, sau dacă lucrurile miros sau gust diferit de normal

Trebuie să urmați acești pași cât mai curând posibil:

Autoizolare: stați acasă cel puțin 7 zile și urmați instrucțiunile de izolare pentru gospodăriile cu posibilă infecție cu coronavirus. Oricine altcineva din gospodăria dumneavoastră sau care a avut un contact strâns cu dumneavoastră trebuie, de asemenea, să se autoizoleze timp de 14 zile.

**Testați-va pentru coronavirus** în primele cinci zile de când au început simptomele:

Orice persoana în **Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord**, și orice persoana în vârstă minim 5 ani în **Scotia** poate fi testată gratuit în cazul în care are simptome, pentru a afla dacă are virusul. Există 2 moduri de a fi testat. Puteți fie să obțineți testul livrat acolo unde locuiți, sau mergeți la un centru de testare. Veți primi rezultatele testelor prin mesaj text, e-mail sau apel telefonic.

Pentru a rezerva un test sau pentru a-l comanda online, vizitați <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

Dacă nu aveți acces online, sunați la 119 în **Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord** sau 0800 028 2816 în **Scotia**.

**În cazul în care rezultatul testului este pozitiv:** trebuie să finalizați procesul de autoizolare de șapte zile, iar toți cei din aceeași gospodărie sau cei care au avut un contact îndelungat cu dumneavoastră trebuie să continue restul celor 14 zile de autoizolare.

Serviciul de tracing din zona dumneavoastră vă va contacta solicitându-vă ajutorul pentru a opri răspândirea virusului în continuare. Ei vă vor întreba unde ați fost în mod recent și cu cine ați fost în contact îndelungat. Acest lucru este esențial pentru a identifica cine are nevoie să se autoizoleze și să stea acasă timp cel puțin 7 zile.

**Dacă rezultatul testului este negativ:** puteți ieși din autoizolare dacă vă simțiți mai bine și nu mai aveți simptome. Alți membri ai gospodăriei dumneavoastră sau care au avut contact îndelungat cu dumneavoastră pot ieși, de asemenea, din autoizolare.

Este important să urmați aceste sfaturi, este posibil să fiți amendat dacă nu.

Poliția și armata pot juca un rol în aplicarea măsurilor de sănătate publică, precum și în asigurarea faptului că alimentele și alte elemente esențiale sunt livrate persoanelor vulnerabile.

Datorită (COVID-19), cerința de raportare ca o condiție a statutului de imigrare a fost suspendată temporar. Veți primi un mesaj text SMS cu detalii despre următoarea dată de raportare. Pentru mai multe informații despre modificările aduse sistemului de refugiu, vedeți: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>



## Sfaturi de izolare pentru gospodăriile cu o posibilă infecție cu Coronavirus



Nu mergeți la locul de muncă, școală, doctor de familie, farmacie sau spital



Utilizați facilități separate sau curățați facilitățile între utilizări



Evitați contactul îndelungat și apropiat cu alte persoane



Comandați livrarea de alimente și medicamente la domiciliu



Urmați instrucțiunile privind vizitatorii



Dormiți singur, dacă este posibil



Spălați-vă pe mâini în mod regulat



Beți multă apă



Luați paracetamol pentru a vă ajuta cu simptomele

Solicitați un test de coronavirus îndată ce aveți simptome (trebuie să faceți testul în primele 5 zile): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Va trebui să furnizați datele personale de contact și să aveți un telefon mobil funcțional pentru a primi rezultatele testelor ca mesaj text.

Aflați mai multe la: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Cât timp trebuie urmate sfaturile de izolare?

- Orice persoana care are simptome ar trebui să rămână acasă și să se autoizoleze timp de minim 7 zile.
- Dacă locuiți cu alte persoane, acestea ar trebui să rămână acasă și să se autoizoleze timp de minim 14 zile, pentru a evita răspândirea infecției în afara casei.
- În același timp, dacă cineva din casa dumneavoastră capătă simptome, aceștia ar trebui să rămână acasă și să se autoizoleze timp de 7 zile din ziua în care au început simptomele, chiar dacă asta înseamnă că sunt acasă mai mult de 14 zile.
- Dacă locuiți cu cineva care este în vârstă de minim 70 de ani, sau care are o altă problemă medicală de lungă durată, are un sistem imunitar slăbit sau care este însărcinată este indicat să rămână timp de 14 zile în altă parte.

## Când să contactați NHS 111?

- Va simțiți atât de rău încât nu puteți face nici unul din lucrurile de zi cu zi, cum ar fi să vă uitați la televizor, să vă folosiți telefonul, să citiți sau să vă dați jos din pat
- Simțiți că nu puteți face față simptomelor acasă
- Starea dumneavoastră se înrăutățește
- Simptomele nu se îmbunătățesc după 7 zile

## Cum să contactați NHS 111?

Puteți utiliza serviciul online de coronavirus NHS 111 (<https://111.nhs.uk/covid-19>) pentru a afla care sunt pașii următori. Dacă nu puteți accesa serviciile online, puteți suna la 111 (acesta este un număr gratuit de apel). Puteți cere un translator în limba dumneavoastră răspunzând în mod repetat "yes" la toate întrebările.

## Ce trebuie să faceți în cazul în care sunteți îngrijorat de statutul dumneavoastră de imigrare?

Niciun turist în **Anglia** (inclusiv oricine care trăiește în Marea Britanie, fără permisiune) **nu** va fi taxat pentru:

- Testarea pentru coronavirus (chiar dacă testul arată că nu aveți coronavirus)
- Tratamentul pentru coronavirus – dar dacă începeți tratamentul și un test arată că nu aveți coronavirus, este posibil să fiți taxat pentru orice tratament pe care îl aveți după obținerea rezultatului testului
- Tratamentul copiilor care dezvoltă sindromul inflamator multisistemic

Nu sunt necesare controale de imigrare, dacă doar sunteți testat sau tratat pentru COVID-19.

## Ce trebuie să faceți pentru a opri răspândirea coronavirusului?

- Asigurați-vă că vă spălați pe mâini în mod frecvent, folosind apă și săpun, timp de cel puțin 20 de secunde
- Urmați sfaturile privind cum să rămâneți în siguranță
- În funcție de locul în care locuiți, urmați sfatul privind acoperirea feței și păstrați distanța fizică de 2 metri față de persoanele cu care nu locuiți.

Pentru mai multe informații:

- Sfaturi NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Sfaturi WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>