

Norėdami sumažinti koronaviruso plitimą, prašome jūsų naudis NHS Test and Trace – testavimo ir stebėjimo programa.

Kuo daugiau žmonių tai darys, tuo saugesni būsite jūs ir jūsų mylimi žmonės ir tuo greičiau bus panaikintos karantino metu taikomos priemonės.

Prašome laikytis šio trijų žingsnių plano:

**1 žingsnis** - jei turite vieną ar daugiau koronaviruso simptomų - karščiavimą, naują nuolatinį kosulį ar skonio, kvapo praradimą ar pasikeitimą - jūs ir žmonės, su kuriais gyvenate, turite nedelsdami saviizoliuotis. Jūs pats privalote saviizoliuotis septynias dienas, o kiti, kartu gyvenantys asmenys - 14 dienų.

**2 žingsnis** - turite užsisakyti testą iš [www.NHS/coronavirus](http://www.NHS/coronavirus) svetainės arba, jei neturite interneto prieigos, galite tai padaryti skambindami numeriu 119. Iš namų galite išvykti tik testo atlikimui. Jei jūsų testas bus teigiamas, 24 valandų bėgyje su jumis susisieks NHS testavimo ir stebėjimo tarnyba. Jei testas neigiamas, jums ir žmonėms, su kuriais gyvenate, izoliuotis nebereikia.

**3 žingsnis** - jei jūsų testas teigiamas, NHS testavimo ir stebėjimo tarnyba padės nustatyti, su kuo artimai bendravote ir ką, galbūt, esate užkrėtę. Tie asmenys turės saviizoliuotis 14 dienų.

Jei jums paskambino iš Test and Trace – testavimo ir sekimo tarnybos, ir pasakė, kad esate vienas iš tų, su kuo bendravo užsikrėtęs asmuo, ir paprašė saviizoliuotis, turite tai ir daryti. Net jei neturite simptomų ar jaučiatės puikiai. Taip yra todėl, kad virusas gali būti be simptomų, be to, jūs galite užkrėsti kitus žmones, patys to neįsąmonindami.

Visa jūsų asmeninė informaciją išliks konfidenciali NHS sistemoje ir be jūsų leidimo niekam nebus perduodama. Test and Trace – testavimo ir stebėjimo sistema yra skirta viruso, o ne jūsų sekimui.

Jei tenka saviizoliuotis ir jums reikia pagalbos ar palaikymo, susisiekite su vietiniu paramos centru. Centras gali padėti jums gauti maisto ir vaistų, pasiūlyti finansines konsultacijas ir kitaip padėti. Apsilankykite [www.peterborough.gov.uk/coronavirus](http://www.peterborough.gov.uk/coronavirus) arba [www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus](http://www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus) arba paskambinkite telefonu 0345 045 5219.

Galima padaryti daug, kad sumažinti galimybę užsikrėsti virusu. Pavyzdžiui:

- Išeinant iš namų, laikykitis dviejų metrų atstumo nuo kitų žmonių.
- Reguliariai plauti rankas.
- Dirbti iš namų, kai tas įmanoma.
- Apriboti susibūrimus lauke iki 6 ar mažiau žmonių, vis tiek laikantis 2 metrų atstumo

Darykite tai dėl tų, kuriuos mylite, dėl savo bendruomenės, dėl NHS ir visų pirmojo būtinumo darbuotojų, kurie rizikuodami savo gerove, darė tiek daug, kad apsaugotų jus ir jūsų šeimą.