

Коронавирус (Covid19) Препоръки

Български/ BULGARIAN

Тези съвети са базирани на здравна информация предоставена от NHS и важат за всички пребиваващи на територията на Обединеното Кралство, без значение от националността им.

Version 5 [01.06.2020]



Съдържание

Коронавирус (Covid19) Препоръки

Кой е със завишен риск от усложнение в следствие на коронавирус?

Как да се предпазим ако вашият риск от усложнение е завишен?

Съвети относно физическа изолация на домакинства с възможна коронавирус инфекция

Колко дълго да продължи следването на мерките за изолация (карантина)?

Кога да се свържете с NHS 111?

Как да се свържете с NHS 111?

Какво да направите ако имиграционният ви статут е неясен?

Как да ограничите разпространението на коронавирус?

Коронавирус (Covid19) Препоръки

COVID-19 е нова болест, която засяга белите дробове и дихателните пътища. Причинява се от вирус наречен коронавирус.

Всички трябва да останем въщи за да спрем разпространението на болестта.

В това число влизат хора на всякаква възраст, дори и тези без симптоми или съпровождащи заболявания. Единствените причини за напускане на дома са:

- за да пазарувате в отворени магазини - да си набавим продукти като храна, лекарства и да вземем нашите онлайн или телефонни поръчки
- за да спортувате (или да излезете навън ако сте на територията на Англия) - спазвайки 2 метра дистанция от хора, с които не живеете
- по медицински причини, за дарение кръв, за да се предпазите от злополука или болест, за избягване на риск от увреждане, или да помогнете на уязвим човек
- за да се придвижите до и от работа, но само когато това е абсолютно необходимо

Ако имате:

- висока температура - чувствате се топъл/топла при допир на гръдния кош или гърба си
- нова, продължителна кашлица - започнали сте да кашляте често,
- загуба или промяна в нормалните ви вкус и обоняние(аносмия) – ако не можете да вкусите или помиришете нещо или нещата около вас имат различен вкус или мирис

трябва да останете в дома си и да следвате [съветите за изолация на домакинства с възможна инфекция с коронавирус](#).

Събиранията на хора имат следните ограничения:

- ако живеете в **Англия** или **Северна Ирландия** - имате право да се срещате с хора, с които не живеят заедно в групи до 6 човека
- ако живеете в **Уелс** - хора от две различни жилища могат да се срещат, но в радиус до 5 мили от местата където живеят
- ако живеете в **Шотландия** - хора от две различни жилища могат да се срещат в групи до 8 човека
- тези събирания трябва да се състоят навън или в частни отворени пространства, като се спазва социална дистанция от 2 метра

Спазването на тези насоки е важно и ще бъдете глобен при нарушението им

Полицията, имиграционните власти и военните имат право да налагат мерките за опазването на публичното здраве, както и да доставят храна и продукти от първа нужда на уязвими хора.

Поради коронавирус, рапортуването като част от имиграционната гаранция временно се отлагат. Ще получите SMS съобщение с детайлите на следващата дата за рапорт. Повече информация относно промените за системата за предоставяне на убежище можете да намерите на следния линк:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Кой е със завишен риск от усложнение в следствие на коронавирус?

Коронавирус може да предизвика тежки остри заболявания, като някои хора имат повишен риск от това. Например, вашият риск от сериозно заболяване в следствие на коронавирус е по-голям в резултат на:



трансплантация на органи



някои видове ракови лечения



рак на кръвта или костния мозък, например левкимия



тежки заболявания на дихателната система, например муковисцидоза или тежки форми на астма



заболявания, които предразполагат развитието на инфекции



прием на лекарства, потискащи имунната система



бременност при наличието на сериозно сърдечно заболяване

Ако вие попадате в някоя от тези високо-рискови категории и не сте получили писмо от вашия здравен екип или личен лекар (GP) до неделя, 29 март 2020, свържете се с тях и обсъдете това. Ако не сте регистрирани с личен лекар, свържете се с DOTW UK за съдействие на безплатен номер **0808 1647 686** или на имейл clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Как да се предпазим ако нашият риск от усложнение е завишен?

Ако развиете симптоми на COVID-19, като нова продължителна кашлица или висока температура, потърсете медицинска помощ или се обадете на NHS 111. Направете това веднага, след като усетите симптомите.

Ако вашият риск от сериозно заболяване в резултат на коронавирус, трябва да вземете допълнителни мерки за да намалите риска от зараза.

Това включва:

- не напускайте дома си – не излизайте навън за да си пазарувате, набавяте лекарства или да спортувате
 - ако живеете в **Англия** или **Северна Ирландия** - можете да прекарвате време навън с хора от вашият дом или с един човек от друго жилище, ако живеете сам и при спазване на 2 метра социална дистанция.
 - ако живеете в **Уелс** - можете да излезете да спортувате като спазвате 2 метра дистанция от други хора
- не посещавайте никакви събирания(включително такива със семейство и приятели в частни пространства)
- стойте на минимум 2 метра (3 крачки) дистанция от другите в дома си доколкото е възможно това
- избягвайте контакт с хора, които не се чувстват добре или имат симптоми на коронавирус

помолете вашето семейство, приятели или съседи да ви помогнат като ви набавят хранителни продукти и лекарства. Те трябва да оставят съответните продукти пред вашата врата, а не да ви ги предават лично.

Ако имате нужда от помощ за доставяне на продуктите от първа нужда (напр. храна), можете да се регистрирате за това по следните начини:

- за жители на Англия: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- за жители на Северна Ирландия: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- за жители на Шотландия - чрез обаждане на 0800 111 4000
- за жители на Уелс - трябва да сте получили информацията за контакт във вашето писмо

Можете да се запознаете с пълните препоръки за лична защита ако попадате в групата с висок риск на сайта GOV.UK. <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19/>

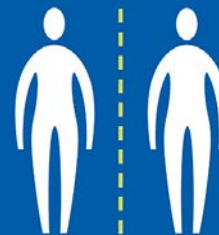
Съвети относно физическа изолация на домакинства с възможна коронавирус инфекция



Не ходете на работа, до личния лекар, до аптека или до болница



Използвайте отделни мивки или почиствайте след ползване



Избягвайте близък контакт с други хора



Поръчайте храна и лекарства за доставка



Не приемайте гости



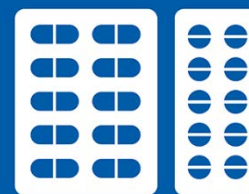
Спете сами, ако е възможно



Мийте ръцете си често



Пийте много вода



Приемайте парацетамол за да облекчи симптомите

Попитайте за коронавирус тест веднага след като усетите първите симптоми (трябва да направите вашият тест в първите 5 дни) : <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Трябва да представите информация за контакт и номер на работещ мобилен телефон за да получите резултатите чрез текстово съобщение .

Повече информация можете да намерите на <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Колко дълго да продължи следването на мерките за изолация (карантина)?

- Всеки човек със симптоми на заболяване трябва да се изолира за поне 7 дни.
- Ако живеете с други хора, всеки един от тях ще трябва да се изолира вкъщи поне 14 дни, за да се предотврати разпространението на инфекцията извън дома.
- Ако някой друг от семейството/домакинството прояви симптоми през тези 14 дни, то той/тя трябва да се изолира вкъщи за поне 7 дни след проявата на първи симптоми, независимо, че това може да означава, че те ще останат изолирани за повече от 14 дни.
- Ако живеете с човек на възраст над 70 години, човек с хронично заболяване, бременна жена или човек с отслабена имунна система, опитайте да намерите друго място, където той/тя могат да останат за поне 14 дни.
- Ако трябва да останете с човек от рисковата група, се постарайте да стоите максимално далеч от тях.

Кога да се свържете с NHS 111?

- Чувствате се толкова болен/болна, че не можете да правите нищо от обичайните си занимания, като например гледане на телевизия, използване на мобилен телефон, четене на книга или ставане от леглото.
- Чувствате, че не можете да се справите със симптомите си вкъщи.
- Чувствате, че симптомите се влошават.
- Симптомите ви не се подобряват след 7 дни.

Как да се свържете с NHS 111?

Може да използвате уебстраницата на **NHS 111 online coronavirus service**

(<https://111.nhs.uk/service/COVID-19/>) за да разберете как да процедурате. Ако нямате достъп до интернет можете да се обадите на 111 (безплатен номер). По телефона може да поискате преводач, за да разговаряте на български.

Какво да направите ако имиграционният ви статут е неясен?

Посетители от чужбина в Англия, включително и тези, които живеят в Обединеното Кралство без разрешително, няма да бъдат таксувани за:

- тестване за коронавирус (дори и ако резултатът покаже, че не сте заразени с коронавирус)
- лечение на коронавирус – ако започнете лечение, след началото на което резултатите покажат, че нямате коронавирус, може да бъдете таксувани за лечение, което сте получили след получаване на резултата от изследването.

Не са необходими имиграционни проверки ако само желаете да бъдете тествани и лекувани срещу коронавирус (coronavirus).

Как да ограничите разпространението на коронавирус?

- Мийте ръцете си редовно, използвайки сапун и вода в продължение на 20 секунди.
- Спазвайте препоръките за стоене в дома ви.
- Ако можете, покрийте за лицето си на места, където е невъзможно да се спазва 2 метра дистанция от хора които не живеят с вас (например градски транспорт и малки магазини)

За повече информация:

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