

Coronavirus (COVID – 19) Ghid

ROMÂNĂ / ROMANIAN

Acest ghid se bazează pe sfaturile și informațiile de sănătate publicate de NHS și este un ghid pentru toți rezidenții din Marea Britanie, indiferent de țara de origine.

Version 5 [01.06.2020]



Cuprins

Coronavirus (COVID – 19) Ghid

Cine este cu risc sporit de a se infecta cu coronavirus

Cum să vă protejați dacă sunteți în categoria de risc sporit

Ghid de izolare pentru gospodăriile cu o posibilă infecție cu coronavirus

Cât timp trebuie să urmez recomandările de izolare?

Când ar trebui să contactez NHS 111?

Cum contactez NHS 111?

Ce se întâmplă dacă sunt îngrijorat de statutul meu de imigrant?

Ce pot face pentru a ajuta la oprirea răspândirii Coronavirusului?

Coronavirus (COVID – 19) Ghid

COVID-19 este o boală nouă care poate să afecteze plămânii și căile respiratorii. Aceasta este cauzată de un virus numit coronavirus.

Este recomandabil ca toată lumea să stea acasă cât de mult posibil, pentru a ajuta la oprirea răspândirii coronavirusului. Aceasta include oameni de toate vârstele - chiar dacă nu aveți simptome sau alte condiții de sănătate.

Puteți părăsi locuința:

- pentru a merge la magazinele care sunt autorizate să fie deschise - pentru cumpărături, cum ar fi hrană și medicamente sau pentru a colecta bunurile comandate online sau prin telefon,
- să faceți exerciții fizice (sau, dacă sunteți în Anglia, să petreceți timpul în aer liber) - asigurându-vă că sunteți la 2 metri distanță de orice persoană din afara gospodăriei dumneavoastră,
- pentru orice problemă medicală, pentru a dona sânge, pentru a preveni boli sau vătămări corporale, a evita un risc sau o altă problemă dăunătoare sau pentru a oferi îngrijire sau sprijin unei persoane vulnerabile
- să călătoriți la și de la locul de muncă – doar dacă nu puteți să lucrați de acasă.

Dacă aveți următoarele simptome:

- febră – aveți temperatura corpului crescută și simțiți căldură în zona pieptului și a spatelui;
- o tuse nouă continuă – dacă ați început să tușiți în mod repetat, atunci trebuie să vă izolați la domiciliu;
- pierderea sau modificarea simțului normal al gustului sau mirosului (anosmia) - dacă nu puteți mirosi sau gusta nimic, sau lucrurile miros sau au un gust diferit de cel normal;

ar trebui să stați acasă și să urmați [indicatiile de izolare pentru gospodăriile cu posibile infecții cu coronavirus](#).

Adunările în public sunt restricționate:

- dacă locuiți în **Anglia** și **Irlanda de Nord**, vi se va permite să vă întâlniți în grupuri de până la 6 persoane din diferite gospodării;
- dacă locuiți în **Țara Galilor**, membrii din două gospodării se pot întâlni local (la maxim 5 mile);
- dacă locuiți în **Scotia**, membrii din două gospodării se pot întâlni atât timp cât grupul nu depășește mai mult de 8 persoane;
- Aceste adunări ar trebui să fie în aer liber sau în grădini private, menținând totuși distanțarea socială și păstrând distanța de 2 metri dintre oameni.

Este important să urmați aceste indicații, dacă nu, puteți fi amendat/ă.

Poliția, ofițerii de imigrare și armata, au un rol important în aplicarea măsurilor de sănătate publică, precum și în asigurarea de alimente și alte produse de bază ce sunt livrate persoanelor vulnerabile.

Din cauza coronavirusului, raportarea ca o condiție a cauțiunii de imigrare sunt suspendate temporar. Veți primi un mesaj text (SMS) cu detalii despre următoarea dată de raportare. Pentru mai multe informații consultați aici: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Cine este cu risc sporit de a se infecta cu coronavirus

Coronavirus poate face pe oricine grav bolnav, dar există unele persoane care sunt predispușe unui risc mai mare de infectare. De exemplu, este posibil să aveți un risc sporit de a vă infecta cu coronavirus dacă:



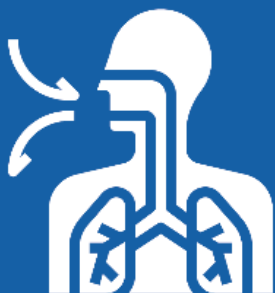
ați avut un transplant de organe



urmați un anumit tip de tratament pentru cancer



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



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



aveți o afecțiune care vă face mai predispuș(ă) la infecții



luați un medicament care vă slăbește sistemul imunitar



sunteți însărcinată și aveți o afecțiune cardiacă severă

Dacă credeți că vă încadrați într-una dintre aceste categorii de risc sporit și nu ați primit o scrisoare de la echipa dumneavoastră de asistență medicală până duminică, **29 martie 2020**, ori ați fost contactat de medicul dumneavoastră de familie (GP), ar trebui să discutați cu el problemele care vă preocupă, ori cu un medic de spital. Dacă nu aveți un medic de familie (GP), contactați DOTW UK pentru asistență: **0808 1647 686** (acesta este un număr gratuit de apeluri) sau trimiteți un e-mail la clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Cum să vă protejați dacă sunteți în categoria de risc sporit

Dacă ați dezvoltat simptome de COVID-19, cum ar fi o tuse nouă sau continuă ori febră, solicitați sfaturi clinice folosind serviciul de coronavirus online **NHS 111** sau apălați la **NHS 111**. Faceți acest lucru imediat ce manifestați aceste simptome.

Dacă aveți un risc sporit de a vă îmbolnăvi grav de coronavirus, trebuie să faceți câteva lucruri suplimentare pentru a evita infectarea cu acest virus.

Acestea includ:

- să nu părăsiți locuința - nu trebuie să ieșiți să faceți cumpărături sau să procurați medicamente;
 - dacă locuiți în **Anglia și Irlanda de Nord**, puteți petrece timpul în aer liber cu membrii gospodăriei dvs. sau dacă locuiți singuri, cu o persoană dintr-o altă gospodărie - menținându-vă la 2 metri distanță de ceilalți;
 - dacă locuiți în **Țara Galilor**, puteți merge să faceți exerciții în aer liber, menținând distanța de 2 metri față de ceilalți;
- să nu participați la nicio adunare (inclusiv cu prietenii și familia în spații private);
- stați la cel puțin 2 metri (3 pași) de alte persoane din casa dvs. cât mai mult posibil;
- evitați pe oricine se simte rău sau prezintă simptome de coronavirus.

Rugați prietenii, familia sau vecinii să facă cumpărăturile și să procure medicamentele pentru dumneavoastră. Acestea ar trebui lăsate afară, în fața ușii.

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a primi livrări de produse indispensabile, cum ar fi produsele alimentare, vă puteți înregistra:

- Dacă locuiți în Anglia - <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Dacă locuiți în Irlanda de Nord - <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Dacă locuiți în Scoția – sunați la 0800 111 4000
- Dacă locuiți în Țara Galilor, ar trebui să aveți date de contact în scrisoarea dvs.

Citiți indicațiile complete pentru a vă proteja dacă aveți un risc sporit de coronavirus, pe GOV.UK: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

Ghid de izolare pentru gospodăriile cu o posibilă infecție cu coronavirus



Nu mergeți la serviciu, la școală, la doctorul de familie (GP), farmacie sau spital



Folosiți spații separate (bucătării, băi) sau curățați după folosire



Evitați contactul apropiat cu alte persoane



Cereți ca mâncarea și medicamentele să vă fie livrate la domiciliu



Nu primiți vizitatori



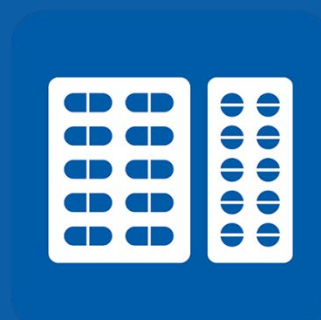
Dormiți singuri, dacă este posibil



Spălați-vă regulat pe mâini



Beți mai multă apă



Luați paracetamol pentru a vă ajuta cu simptomele

Cereți un test de coronavirus imediat ce aveți simptome (ar trebui să faceți testul în primele 5 zile): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> Va trebui să oferiți datele dvs. 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 să urmez recomandările de izolare?

- Oricine are aceste simptome trebuie să se izoleze în casă cel puțin 7 zile.
- Dacă locuiți cu alte persoane, acestea ar trebui să stea acasă și să se izoleze cel puțin 14 zile, pentru a evita răspândirea infecției în afara casei.
- Dar, dacă cineva din casa ta prezintă simptome, ar trebui să stea acasă și să se izoleze timp de 7 zile din ziua în care simptomele lor încep. Chiar dacă înseamnă că sunt acasă mai mult de 14 zile.
- Dacă locuiți cu cineva care are peste 70 de ani, are o afecțiune pe termen lung, este însărcinată sau are un sistem imunitar slăbit, încercați să găsiți un loc undeva în altă parte pentru ca aceștia să rămână 14 zile.
- Dacă trebuie să stați acasă împreună, încercați să vă feriți unul de celălalt cât mai mult posibil.

Când ar trebui să contactez NHS 111?

- vă simțiți atât de bolnav/ă încât nu puteți face nimic din ce făceați de obicei, cum ar fi să vă uitați la televizor, să vă folosiți telefonul, să citiți sau să vă ridicați din pat
- simțiți că nu puteți face față simptomelor la domiciliu
- starea dumneavoastră se înrăutățește
- simptomele dumneavoastră nu se ameliorează după 7 zile

Cum contactez NHS 111?

Puteți să beneficiați de serviciul online NHS 111 coronavirus (<https://111.nhs.uk/covid-19>) pentru a afla care sunt pașii următori. În cazul în care nu puteți accesa serviciul online, puteți să sunați direct la 111 (serviciu telefonic gratuit). Puteți cere pentru un translator în limba maternă.

Ce se întâmplă dacă sunt îngrijorat de statutul meu de imigrant?

Vizitatorii din străinătate care vin în Anglia, inclusiv persoanele care locuiesc fără permisiune în Marea Britanie, nu vor fi taxate pentru:

- Testarea pentru coronavirus (chiar dacă testul arată că nu aveți coronavirus)
- Tratament pentru coronavirus – dacă începeți tratamentul iar apoi un test ulterior arată că nu mai aveți coronavirus, ați putea fi taxat pentru orice alt tratament pe care îl veți primi după primirea rezultatelor la teste

Nu sunt necesare verificări privind imigrarea dacă doar vi se fac teste sau tratament pentru coronavirus.

Ce pot face pentru a ajuta la oprirea răspândirii Coronavirusului?

- Asigurați-vă că vă spălați mâinile frecvent, folosind săpun și apă, timp de cel puțin 20 de secunde;
- Urmați indicațiile pentru starea de alertă și siguranță;
- Dacă puteți, acoperiți-vă fața când sunteți într-un spațiu închis, unde păstrarea a 2 metri distanță fizică față de persoanele cu care nu locuiți este dificilă, cum ar fi transportul public și magazinele mai mici.

Pentru mai multe detalii:

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