

APSISAUGOKITE NUO KORONAVIRUSO

Bendri koronaviruso (COVID-19) simptomai

Naujai pasireiškęs ir nuolatinis kosulys ir (arba) aukšta temperatūra

Jei jūs ar su jumis gyvenantis asmuo turite COVID-19 infekcijos simptomų, privalote likti savo gyvenamojoje vietoje ir saviizoliuotis. Apsilankykite tinklalapyje <https://www.gov.uk/coronavirus>, kuriame rasite daugiau informacijos.

Jei manote, kad nebegalite susitvarkyti su jums pasireiškusiais simptomais savo gyvenamojoje vietoje, jūsų būklė pablogėja arba jūsų simptomai nepalengvėja po 7 dienų, apsilankykite Nacionalinės sveikatos priežiūros tarnybos (angl. NHS) 111 tinklalapyje www.111.nhs.uk/covid-19/ arba skambinkite telefonu 111. Dėl skubios medicininės pagalbos skambinkite telefonu 999.

Kaip sustabdyti COVID-19 infekcijos plitimą

- Iš savo gyvenamosios vietos išeiti galite tik dėl šių priežasčių:
 - nusipirkti pagrindinių būtinų prekių
 - pasportuoti vieną kartą per dieną
 - dėl bet kokių sveikatos poreikių
 - vykti darbo tikslais (jei negalite dirbti iš namų)
 - išvengti ar pabėgti nuo sužalojimo ar žalos pavojaus
- visada laikykitės 2 metrų atstumo nuo žmonių, su kuriais negyvenate tame pačiame būste
- reguliariai plaukite rankas muilu ir vandeniu
- kosėkite arba čiaudėkite į servetėlę arba rankovę
- Panaudotas servetėles privalote nedelsdami išmesti į šiukšlių dėžę ir tuoj pat nusiplauti rankas
- Jei nėra galimybės nusiplauti rankų muilu ir vandeniu, naudokite alkoholio pagrindo rankų dezinfekavimo priemonę (kurios sudėtyje yra 60 proc. ar daugiau alkoholio)
- Nelieskite akių, nosies ar burnos, jei jūsų rankos yra nešvarios
- Dažnai nuvalykite ir dezinfekuokite reguliariai liečiamus daiktus ir paviršius
- Naujausias vietines žinias skaitykite tinklalapyje <https://www.herefordshire.gov.uk/coronavirus>

SD COVID-19 POSTER LITHUANIAN v1 15/4/20