

Izolacja/Kwarantanna

Poddanie się kwarantannie może powodować smutek i uczucie samotności – ale trzeba pamiętać, że nie jesteś sam i możesz otrzymać wsparcie i pomoc.

Kwarantanna jest obowiązkowa jeśli: - otrzymałeś informację poprzez Test and Trace (System testów i śledzenia) NHS, że byłeś w kontakcie z osobą, która była zarażona wirusem, lub - sam otrzymałeś pozytywny wynik testu.

Od 16 sierpnia 2021 zostały wprowadzone nowe zasady izolacji jeśli byłeś w kontakcie z osobą zakażoną, pomoc i rada jest dostępna w przypadku kwarantanny.

Kwarantanna zależy teraz od wieku i statusu szczepienia.

Warto pamiętać, że są 3 główne objawy Koronowirusa:

- wysoka temperatura
- suchy, nieustający kaszel
- utrata lub zaburzenia smaku lub węchu.

Pojawiły się nowe mutacje wirusa, które atakują ludzi młodych. Objawy mogą być umiarkowane lub łagodne:

- ból głowy
- ból gardła
- zmęczenie.

Jeśli masz powyższe objawy, zrób PCR test. Jeśli, jesteś w pracy, idź prosto do domu i rozpocznij kwarantannę dopóki otrzymasz negatywny wynik testu. Nie próbuj przetrwać do końca zmiany lub dnia.

Zapisy na test: www.gov.uk/get-coronavirus-test lub zadzwoń 119 jeśli nie posiadasz dostępu do internetu.

Testy są bezpłatne.

Kwarantanna może zostać zlecona:

- przez NHS aplikację Test and Trace (System testów i śledzenia)
- jeśli masz objawy koronowirusa i jeśli czekasz na wynik testu.
- Izolacja jest konieczna jeśli otrzymałeś wynik pozytywny testu antygenowego (LFT). Powinieneś, w takim przypadku i jak najszybciej, zapisać się na test PCR – wymaz genetyczny. Jeśli wynik testu PCR jest negatywny, możesz zakończyć kwarantannę.

Kto nie musi się izolować?

Jeśli byłeś w kontakcie z osobą zakażoną koronawirusem, nie musisz przechodzić kwarantanny jeśli:

- jesteś w wieku poniżej lat 18
- jesteś w wieku powyżej 18 lat i zostałeś zaszczepiony pełnym cyklem szczepienia, od drugiej dawki szczepionki upłynęło więcej niż 14 dni. Konieczny jest zapis na PCR test. Nie musisz się izolować w oczekiwaniu na wynik testu, ale jeśli wynik testu jest pozytywny, kwarantanna jest obowiązkowa, nawet jeśli nie występują u ciebie żadne objawy,
- jeśli bierzesz udział lub brałeś udział w testach klinicznych szczepionek COVID 19,
- nie możesz przyjąć szczepionki z powodów medycznych/zdrowotnych.

Jeśli byłeś w kontakcie z osobą zakażoną, musisz się izolować kiedy masz objawy koronawirusa i:

- jesteś w wieku powyżej lat 18 i nie zostałeś zaszczepiony pełnym cyklem szczepienia,
- jesteś powyżej lat 18 i od ostatniej dawki szczepionki nie upłynęło 14 dni.

Przejdźmy teraz do zasad:

- Jeśli rozwiną się objawy Koronawirusa, zostań w domu i rozpocznij izolację.
- Jeśli masz pozytywny test LFD, ale nie masz żadnych objaw, zostań w domu i rozpocznij izolację.
- Jeśli masz objawy lub pozytywny wynik LFD testu antygenowego, [wykonaj test PCR](#). Zapisy w internecie lub telefonicznie pod numerem 119.
 - Możesz zamówić test na swój adres domowy, zapisać się na test w punkcie mobilnym z pełną obsługą lub wybrać się do punktu mobilnego z samoobsługą.

Pozostań w domu czekając na test, wizytę lub wynik testu. Nie chodź do pracy, szkoły, nie przebywaj w miejscach publicznych i nie korzystaj z środków transport publicznych.

- Jeśli musisz wyjść z domu aby dotrzeć do punktu testowego, zakryj usta i nos maseczką, zachowaj 2 metrowy odstęp od innych i wróć po teście prosto do domu.

- Jeśli po 10 dniach nie masz żadnych objaw, możesz zakończyć izolację. Można także zakończyć izolację, jeśli jeszcze występuje kaszel lub brak smaku czy węchu. Te objawy mogą utrzymać się tygodniami, nawet po zakończeniu infekcji.
- Jeśli po 10 dniach wciąż czujesz się źle, masz temperaturę, dreszcze, katar mdłości lub biegunkę powinieneś kontynuować izolację. Jeśli wynik PCR testu jest negatywny, czujesz się dobrze i nie masz żadnych objaw, można zakończyć izolację.
- Jeśli masz pozytywny wynik testu na COVID, wszyscy z którymi zamieszkujesz i którzy mieli z Tobą bliski kontakt, powinni zgłosić się na PCR test i rozpocząć izolację domową zależnie od wieku i posiadanego szczepienia. Izolacja jest obowiązkowa jeśli wynik testu PCR będzie pozytywny.

W takiej sytuacji:

Zasady dla osób będących w bliskim kontakcie z osobami zakażonymi zostały zmienione 16 sierpnia 2021. Dokładnych informacji można zasięgnąć na stronie [GOV.UK](#).

Zostań w domu – zasady dla rodzin zakażonymi Koronawirusem [GOV.UK](#)

Od 16 sierpnia br. osoby zamieszkujące z osobą zakażoną koronawirusem nie będą musiały się izolować jeśli:

- zostały zaszczepione pełnym cyklem szczepienia (od ostatniej dawki szczepionki upłynęło 14 dni),
- są w wieku poniżej 18 lat
- brały udział w testach klinicznych szczepionki
- nie mogą się szczepić z powodów medycznych/ zdrowotnych.

Jeśli byłeś w kontakcie z kimś zakażonym, zaleca się wykonanie testu PCR.

Zaleca się także:

- zmniejszenie kontaktów do minimum z osobami, z którymi nie zamieszkujesz, w szczególności w pomieszczeniach zamkniętych,
- noszenie maseczki w pomieszczeniach zamkniętych i tam gdzie nie można zachować odpowiedniej odległości,
- nie kontaktowanie się z osobami, z grup wysokiego ryzyka,
- zaleca się wykonywanie testu antygenowego LFD dwa razy w tygodniu.

Jeśli wynik testu jest pozytywny, izolacja jest obowiązkowa przez kolejne 10 dni od otrzymania wyniku testu. Oznacza to, że okres Twojej izolacji może być dłuższy niż 10 dni.

Co wolno a czego nie wolno podczas izolacji domowej:

nie wolno opuszczać domu pod żadnym pozorem. Nie wolno chodzić do pracy czy szkoły, na spacer do parku, na zakupy. Takie jest prawo i niestosowanie się do wyznaczonych zasad będzie karane grzywną od £1000.

Przykład izolacji dla cztero-osobowej rodziny składającej się z 2 rodziców i 2 dzieci:

Tato zaraził się koronawirusem i rozpoczął 10-cio dniową izolację. Mama jest w pełni zaszczepiona i od otrzymania drugiej dawki upłynęło więcej niż 14 dni, więc mama nie musi odbywać kwarantanny.

Syn ma lat 19 i nie jest zaszczepiony, więc musi rozpocząć 10 dniową izolację razem z tatą, córka ma lat 16 i nie musi poddawać się kwarantannie.

Mama ma objawy koronawirusa i pozytywny wynik testu otrzymany w 5-tym dniu izolacji taty. Mama musi rozpocząć 10-cio dniową izolację od dnia otrzymania pozytywnego wyniku testu.

Syn zachorował w 10-tym dniu izolacji, więc musi rozpocząć nowy 10-cio dniowy cykl. Tata może zakończyć swoją izolację po 10-tym dniu.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej COVID 19. [GOV.UK](https://www.gov.uk)

Izolacja może być trudna, Cornwall Council pragnie zapewnić aby każdy otrzymał właściwe wsparcie. Została sporządzona lista organizacji, które służą pomocą w przetrwaniu epidemii.

Gdzie szukać pomocy?

Izolacja domowa ogranicza zdolność swobodnego poruszania się i wykonywania podstawowych czynności dziennych takich jak pójście na zakupy.

Pomoc w dostawie zakupów i leków.

Jeśli nie możesz zrobić zakupów przez internet lub nie masz rodziny czy przyjaciół, którzy są w stanie ci pomóc możesz skorzystać z pomocy wolontariuszy.

Volunteer Cornwall (www.volunteercornwall.org.uk/) dostarcza zakupy i leki, zapewnia także serwis przyjacielski.

Jeśli musisz skorzystać z pomocy banku żywności, lista banków jest dostępna na: <https://transformation-cornwall.org.uk/resources/update-on-cornish-foodbanks>

Podatek od domów i mieszkań.

Urząd (Cornwall Council) może pomóc jeśli masz trudności z uiszczeniem podatku, każdy mieszaniec Kornwalli, niezależnie od wieku, może ubiegać się o pomoc. Podanie należy składać poprzez stronę internetową urzędu. [Council Tax Support webpage](#).

Co robić gdy martwisz się o ewikcję?

Osoby, które wynajmują dom czy mieszkanie otrzymały dodatkową ochronę przed ewikcją. Właściciel mieszkania jest zobowiązany dać 6-cio miesięczny okres wypowiedzenia mieszkania.

Każdy, kto ma problemy z opłatą czynszu, powinien jak najszybciej szukać pomocy.

Jeśli jesteś najemcą Cornwall Housing i masz problem z opłatą czynszu, prosimy się skontaktować z biurem najmu pod numerem: 0300 1234 161.

Jeśli wynajmujesz mieszkanie od prywatnego właściciela i martwisz się o utratę mieszkania, skontaktuj się z biurem prewencji Cornwall Housing: cornwallhousing.org.uk or by calling 0300 1234 161.

Dodatkowa pomoc finansowa.

Istnieje możliwość otrzymania dodatkowej pomocy finansowej dla:

- [najemców mieszkań](#), którzy otrzymują Housing Benefit lub Universal Credit
- [Exceptional Relief](#) – jest dostępna dla wszystkich osób w wieku produkcyjnym, które otrzymują niższe podatki mieszkaniowe (Council Tax)
- [Crisis and Care Award](#) – dodatkowa pomoc finansowa w przypadku sytuacji kryzysowej.

Dodatkowe informacje dostępne na stronie [internetowej](#) urzędu.

£500 z systemu testu i śledzenia.

Osoby, które otrzymują świadczenia socjalne, nie mogą pracować z domu i zostały powiadomione o konieczności zastosowania izolacji/kwarantanny przez system Test and Trace, mogą ubiegać się o jednorazową wypłatę £500.

Podania należy składać na stronie internetowej urzędu www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport
Podania można składać za okres wsteczny od 28 września 2020. Podania można składać także telefonicznie pod numerem: 0300 1234 121.

Więcej informacji na stronie urzędu.

Dodatkowe informacje:

Na stronie urzędu Cornwall Council można znaleźć informacje dotyczące różnych aspektów Koronowirusa – pomoc dla firm, pomoc i doradztwo finansowe dla mieszkańców, plan walki z Koronowirusem w Kornwalii i dane dotyczące zakażeń:

<https://www.cornwall.gov.uk/coronavirus>

Zapytania można przysyłać drogą mailową, na adres: covid19@cornwall.gov.uk lub pod numerem telefonu 0300 1231118.

Na stronie Healthy Cornwall można znaleźć informacje dotyczące pomocy dla pracodawców i pracowników, zasady kwarantanny w formacie łatwo dostępnym i w językach: łotewskim, litwińskim, portugalskim, bułgarskim, polskim i rumuńskim.

www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces

Zdrowie psychiczne jest ważne.

Czas epidemii to czas niepewności i zmartwienia. Wielu ludzi martwi się o pracę, finanse czy bliskich. Jest OK, nie czuć się OK.

Pomoc i wsparcie można otrzymać kontaktując się:

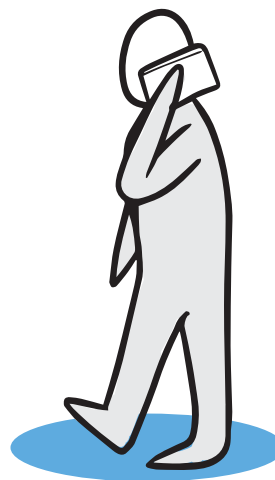
0800 038 5300

Zadzwoń pod numer **116 123** lub skontaktuj się drogą mailową: jo@samaritans.org - odpowiedź w ciągu 24 godzin.

Citizens Advice Cornwall (03444 111 444) - porada finansowa, można wysłać sms "ADVICE" lub DEBT – po poradę ogólną na numer 78866.

Wsparcie dla dzieci i młodzieży sms na numer **85258** lub czat internetowy yourway.org.uk/coronavirus.

kooth.com – pomoc dla młodzieży i porada w sprawie zdrowia psychicznego i samopoczucia.



If you would like this information in another format or language please contact:

Cornwall Council, County Hall, Treyew Road, Truro, TR1 3AY

e: equality@cornwall.gov.uk t: 0300 1234 100