

Saviizoliacijos paketas

Kuomet turite izoliuotis, galite jaustis išsigandęs ir atskirtas nuo kitų – tačiau svarbu atminti, kad jūs esate ne vienas ir kad jums gali būti suteikta pagalba, kad tai išgyventumėte.

Yra dvi priežastys, dėl kurių jums gali tekti izoliuotis. Viena jų – su jumis susisieki Valstybinės sveikatos tarnybos Testavimo ir atsekamumo komanda, kadangi jūs turėjote artimą kontaktą su asmeniu, kuriam nustatytas teigiamas testas, arba jūs užsikrėtėte virusu.

Nuo 2021 m. rugpjūčio 16 d. priimtos naujos izoliavimosi taisyklės asmenims, turėjusiems kontaktą su užsikrėtusiu virusu. Mes esame pasiruošę jums padėti, jei turite izoliuotis. Nuo šiol reikalavimas izoliuotis priklauso nuo jūsų amžiaus ir vakcinavimosi statuso.

Pirmiausia prisiminkime, kokie yra trys pagrindiniai koronavirusinės infekcijos simptomai:

- Aukšta temperatūra
- Naujai atsiradęs nuolatinis kosulys
- Uoslės arba skonio praradimas arba pasikeitimas

Naujesnės koronavirusinės infekcijos atmainos jaunesniems žmonėms gali sukelti lengvesnius simptomus, tokius, kaip

- Galvos skausmas
- Gerklės skausmas
- Nuovargis

Jei jums pasireiškė šie simptomai, atlikite PGR testą. Jei esate darbe, iškart eikite namo ir izoliuokitės tol, kol jums bus atliktas testas. Nemėginkite baigti savo pamainos.

Užsiregistruokite PGR testui tinklalapyje www.gov.uk/get-coronavirus-test arba paskambinkite 119, jei neturite prieigos prie interneto.

Jūsų gali būti paprašyta izoliuotis dėl šių priežasčių:

- Jums gali reikėti izoliuotis, jei su jumis susisieki Testavimo ir atsekamumo komanda arba jūs buvote užfiksuotas pagal NHS programėlę.
- Jūs turite izoliuotis, jei jūs jaučiate COVID-19 simptomus ir laukiate, kol jums bus atliktas testas arba laukiate, kol sužinosite testo rezultatus.
- Jūs turite izoliuotis, jei jums atlikto greitojo antigeno testo (šoninio srauto testo) rezultatas yra teigiamas. Tokiu atveju jūs kiek įmanoma greičiau turite užsiregistruoti PGR testui. Jei atlikus PGR testą jo rezultatas bus neigiamas, galėsite nutraukti izoliaciją.

Kam nereikia izoliuotis?

Jei jūs turėjote kontaktą su užsikrėtusiu koronavirusu, jums nereikia izoliuotis šiais atvejais:

- Jei jūs esate jaunesnis nei 18 metų ir 6 mėnesių
- Jei jūs esate vyresnis nei 18 metų, tačiau buvote paskiepytas dvejomis vakcinosis dozėmis vėliau nei prieš 14 dienų. Tokiu atveju jums reikia kiek įmanoma skubiau užsiregistruoti PGR testui. Jums nereikia izoliuotis, kol laukiate testo rezultato, tačiau jei PGR testo rezultatas būtų teigiamas, jūs privalote izoliuotis net jei jaučiatės gerai.
- Dalyvavote arba šiuo metu dalyvaujate patvirtintame COVID-19 vakcinosis bandyme.
- Negalite skiepytis dėl medicininių priežasčių.

Jei jūs turėjote kontaktą su užsikrėtusiuoju, jūs privalote izoliuotis ir šiais atvejais:

- Jei jums pasireiškė COVID-19 simptomai
- Jūs esate vyresnis nei 18 metų ir šešių mėnesių ir jūs nesate pasiskiepijęs dvejomis COVID-19 vakcinosis dozėmis
- Jūs esate vyresnis nei 18 metų ir šešių mėnesių ir jūs antrąją vakcinosis dozę pasiskiepijote anksčiau nei 14 dienų iki artimo kontakto su užsikrėtusiuoju virusu.

Dabar taikomos taisyklės:

- Jei jums pasireiškė COVID-19 simptomai, likite namuose ir nedelsiant izoliuokitės.
- Jei greitis antigeno testas LFD parodė teigiamą rezultatą, tačiau jūs nejaučiate simptomų, likite namie ir izoliuokitės, kol sužinosite rezultatus.
- Jei jūs jaučiate simptomus arba jums atlikto greitojo antigeno testo LFD rezultatas yra teigiamas, užsiregistruokite [PGR testui internetu](#) arba telefonu 119, jei to dar nepadarėte. Jūs galite susitarti, kad
 - Jums į namus būtų pristatytas rinkinys tyrimui atlikti.
 - Atvykti į įvažiuojamą testo atlikimo vietą, kurioje jums gali būti atliekamas testas.
 - Atvykti pėsčiomis į testų centrą, kuriame testą atliksite pats.

Likite namuose kol laukiate, kol jums į namus bus pristatytas rinkinys tyrimui, kol sulauksite jums paskirto vizito tyrimui arba kol sužinosite testo rezultatus. Jūs galite išvykti iš namų tik labai

išskirtinėmis aplinkybėmis, tačiau nevykite į darbą, mokyklą ar viešąsias erdves bei nesinaudokite viešuoju transportu ar taksi.

- Jei jūs turite išvykti iš namų, kad jums būtų atliktas testas, dėvėkite veido kaukę, laikykitės mažiausiai 2 metrų atstumo nuo kitų žmonių, su kuriais jūs negyvenate, ir po testo atlikimo iš karto grįžkite namo.
- Jei praėjus 10 dienų jums nebėra jokių simptomų, jūs galite nutraukti izoliaciją. Jūs taip pat galite nutraukti izoliaciją, jei jūs tik kosite arba jums yra pakitusi uoslė ir skonis, kadangi šie simptomai gali tęstis keletą savaičių po to, kai infekcija išnyko.
- Jei jūs praėjus 10 dienų vis tiek jaučiatės prastai, jūs turite tęsti izoliaciją. Jūs turite izoliuotis, jei jums yra aukšta temperatūra, jaučiate karštį ar drebulį, sloguojate ar čiaudite, jus pykina arba viduriuojate.
- Jei jūsų PGR testo rezultatai yra neigiami, jūs galite nutraukti izoliaciją, jei jaučiatės gerai ir jums nebėra simptomų.

Jei jūsų testo rezultatai yra teigiami, jūsų šeimos nariams ir kitiems artimą kontaktą su jumis turėjusiems asmenims bus rekomenduota atlikti PGR testą ir jiems gali tekti izoliuotis, priklausomai nuo amžiaus ir vakcinacijos statuso. Jei jų PGR testo rezultatai bus teigiami, jiems reikės izoliuotis.

Šiuo atveju

Nuo 2021 m. rugpjūčio 16 d. pasikeitė reikalavimo izoliuotis taisyklės. Išsami informacija, kam nereikia izoliuotis, yra pateikta tinklalapyje [GOV.UK](#)

Likite namuose: rekomendacijos namų ūkiams, kurių šeimos nariams yra įtariama arba patvirtinta koronavirusinė infekcija (COVID-19) – [GOV.UK](#)

Nuo 2021 m. rugpjūčio 16 d. jūsų šeimos nariams arba artimą kontaktą turėjusiems asmenims nebereikės izoliuotis, jei

- Jie yra paskiepyti abejomis vakcinosis dozėmis (ir mažiausiai 14 dienų praėjo po antros COVID vakcinosis)
- Yra jaunesnis nei 18 metų ir 6 mėnesių
- Dalyvavote arba šiuo metu dalyvaujate patvirtintuose COVID-19 vakcinosis bandymuose
- Negalite skiepytis dėl medicininių priežasčių

Jei jūs turėjote artimą kontaktą su asmeniu, užsikrėtusiu koronavirusine infekcija, jums rekomenduojama kiek įmanoma greičiau atlikti PGR testą. Taip pat jums rekomenduojama

- Apriboti artimą kontaktą su kitais asmenimis, kurie negyvena jūsų namų ūkyje, ypač uždaroje patalpoje

- Dėvėti veido kaukę uždaroje patalpose, kur jūs negalite išlaikyti socialinio atstumo
- Apsisukti kontaktą su žmonėmis, kurie gali būti ypač pažeidžiami kliniškai
- Atlikti du kartus kas savaitę atliekamus greituosius antigeno testus LFD.

Jei testo rezultatas yra teigiamas, jūs privalote izoliuotis 10 dienų. Izoliacijos terminas prasideda nuo tos dienos, kada jums pasireiškė simptomai, nepriklausomai nuo to, kad jūs tuo metu jau buvote pradėjęs 10 dienų izoliaciją. Tai reiškia, kad jūsų bendras izoliacijos laikotarpis gali būti ilgesnis nei 10 dienų.

Taigi kas yra leistina ir kas nėra leistina daryti izoliacijos metu?

Atsakymas yra labai paprastas: jūs negalite išvykti iš namų dėl jokios priežasties, įskaitant darbą, mokyklą, parkus, parduotuves, prekybos centrus ar kur nors kitur, kas yra už jūsų namų durų.

Tai gali skambėti bauginančiai, tačiau šis reikalavimas yra nustatytas įstatymo ir už šio izoliacijos periodo reikalavimo nesilaikymą jums gali būti skirta £1000 ar didesnė bauda.

Kad būtų paprasčiau suprasti, kada reikia izoliuotis ir kiek laiko, pažvelkite į dviejų suaugusiųjų ir dviejų vaikų šeimos pavyzdį.

Tėtis susirgo koronavirusine infekcija ir pradėjo 10 dienų izoliacijos laikotarpį. Mama yra pasiskiepijusi ir antrąją vakciną pasiskiepijo anksčiau nei prieš 14 dienų, todėl jai nereikia izoliuotis. Sūnus yra 19 metų amžiaus ir nepasiskiepijęs, todėl jam reikia pradėti 10 dienų izoliacijos laikotarpį, duktė yra 16 metų, todėl jai nebėra taikomas reikalavimas izoliuotis.

Mama suseraga koronavirusine infekcija penktą tėčio dešimties dienų izoliacijos periodo dieną. Dabar mama turi pradėti 10 dienų izoliaciją nuo tos dienos, kada susirgo.

Sūnus susirgo koronavirusine infekcija dešimtą savo dešimties dienų izoliacijos periodo dieną. Todėl jis privalo dabar pradėti naujai dešimties dienų izoliaciją nuo tos dienos, kada jis susirgo. Tačiau tėtis gali pabaigti izoliaciją pasibaigus jo dešimties dienų izoliacijos laikotarpiui.

Žemiau pateiktoje nuorodoje yra pateikta išsami informacija apie izoliaciją dėl galimos koronavirusinės infekcijos.

Likite namuose: rekomendacijos namų ūkiams, kurių šeimos nariams yra įtariama arba patvirtinta koronavirusinė infekcija (COVID-19) – [GOV.UK](https://www.gov.uk)

Mes suprantame, kad izoliuotis gali būti sudėtinga, tačiau Kornvalio taryba yra įsipareigojusi užtikrinti,

kad kiekvienas gautų pagalbą ir mes pateikiame naudingų nuorodų sąrašą ir informacijos, padėsiančios žmonėms išgyventi šią pandemiją.

Galima pagalba ir kur ją rasti

Izoliacija griežtai riboja žmogaus laisvę ir galimybę atlikti bazinius dalykus, tokius, kaip vykimasis nusipirkti maisto.

Pagalba nusipirkti maisto ir vaistų

Jei jūs negalite užsisakyti maisto internetu arba jūsų draugai ar šeimos nariai negali padėti jums apsipirkti, jums gali būti suteikiama pagalba.

Kornvalio savanoriai (www.volunteercornwall.org.uk/) pristato maisto ir medicininių priemonių į namus gyventojams, jie taip pat teikia draugavimo pagalbą.

Jei jums reikia gauti maisto iš maisto banko, jūs galite susirasti visų maisto bankų Kornvalyje sąrašą Transformation Cornwall tinklalapyje <https://transformation-cornwall.org.uk/resources/update-on-cornish-foodbanks>

Tarybos mokesčių parama

Kornvalio taryba gali padėti jums, jei jums kyla sunkumu susimokėti tarybos mokesčius. Nepriklausomai nuo to, kiek jums yra metų ar kokios yra jūsų aplinkybės, gyventojai, kuriems reikia pagalbos, turėtų kreiptis į Tarybos mokesčių paramos skyrių. Prašymai gali būti reikiami Tarybos mokesčių paramos skyriaus tinklalapyje. [Council Tax Support webpage](#)

Ar jūs nerimaujate dėl iškeldinimo?

Žmonėms, kurie nuomojasi namus, yra suteikiama didesnė apsauga nuo iškeldinimo iki kitų metų. Būsto savininkai privalo informuoti apie planuojamą iškeldinimą savo nuomininkus ne vėliau nei prieš 6 mėnesius – iškeldinimas galimas ne anksčiau nei nuo 2021 m. kovo mėnesio.

Jei jums kyla sunkumų susimokėti nuomos mokesčių, rekomenduojame kuo greičiau kreiptis pagalbos.

Jei jūs gyvenate Kornvalio aprūpinimo būstu tarnybos skirtuose namuose ir jums kyla sunkumų susimokėti nuomą, paskambinkite nuomos tvarkymo komandai telefonu 0300 1234 161.

Jei jūs gyvenate privačiame nuomojamame būste ir jaudinatės, kad galite būti iškeldintas, susisiekite su Kornvalio aprūpinimo būstu Prevencijos ir įsitraukimo komanda tinklalapyje cornwallhousing.org.uk arba paskambinkite telefonu 0300 1234 161.

Papildoma finansinė parama

Yra trys diskrecinių lėšų fondai, iš kurių jums gali būti skiriama papildoma finansinė parama, jei jums tokios reikia. Šie fondai yra:

- [Diskrecinės aprūpinimo](#) būstu išmokos gali būti mokamos gyventojams, kurie nuomojasi namus, gauna aprūpinimo būstu pašalpą arba universalųjį kreditą ir jiems reikalinga papildoma parama, kad galėtų susimokėti nuomą.
- [Išskirtinė pagalba](#) yra teikiama darbingo amžiaus gyventojams, kurie gauna Tarybos mokesčių paramą ir kuriems reikia papildomos finansinės paramos, kad galėtų susimokėti savo Tarybos mokesčius.
- [Krizių ir rūpybos paramos fondas](#) gali suteikti papildomos pagalbos esant nenumatytai situacijai arba ištikus nelaimėi. Išsamesnė informacija apie šias paramas yra pateikta tarybos pašalpų tinklalapyje.

£500 vyriausybės skiriama Testavimosi ir atsekamumo paramos išmoka

Gyventojai, kurie gauna tam tikras išmokas, negali dirbti iš namų ir jiems Valstybinės sveikatos tarnybos Testavimosi ir atsekamumo komanda yra nurodžiusi izoliuotis, gali kreiptis dėl £500 išmokos.

Prašymo formą galite užpildyti internetu Kornvalio tarybos tinklalapyje www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport Prašymai gali būti teikiama atbuline data nuo 2020 m. rugsėjo 28 d. Jei negalite užpildyti prašymo internetu, paskambinkite mums telefonu 0300 1234 121 (pasirinkimas 5). Visa informacija yra pateikiama aukščiau pateiktoje nuorojoje.

Išsamesnė informacija apie koronavirusą

Kornvalio taryba turi internetinį informacinį centrą, kuriame pateikta išsami informacija apie koronavirusą, įskaitant paramą verslui, finansinę paramą ir patarimus gyventojams, apie naująją izoliacijos išmoką, vietinį Kornvalio ir Scilio salų protrūkio planą ir vietinius COVID-19 duomenis.

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

Visi, kuriems reikalinga mūsų parama, gali susisiekti su mumis pagalbai skirtu elektroniniu paštu covid19@cornwall.gov.uk arba telefonu **0300 1231118**.

Sveikas Kornvalis (angl. The Healthy Cornwall) tinklalapyje yra pateikiama informacija apie pagalbą darbdaviams ir darbuotojams, įskaitant „lengvai skaitomą“ dokumentą apie COVID-19 rekomendacijas dėl izoliacijos ir kontakto su kitais. Ši informacija yra pateikiama latvių, lietuvių, portugalų, bulgarų, lenkų ir rumunų kalbomis.

Apsilankykite:

Tinklalapio www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces skiltyje Sveikos darbo vietos ir išteklių panaudojimas

Psichikos sveikatos klausimai

Mes suprantame, kad dabar yra neramus laikas ir daugelis žmonių gali nerimauti dėl viruso, mokyklos, draugų, namų gyvenimo, darbo ar pinigų. Yra normalu, kad jūs nesijaučiate gerai. Jums gali būti suteikiama įvairios paramos ir pagalbos.

Jei jūs norite pasikalbėti arba jums reikalinga pagalba dėl psichikos gerovės, parašykite arba paskambinkite mums:

Kornvalio ir Scilio salų 24/7 veikiančios Valstybinės sveikatos tarnybos Psichikos sveikatos pagalbos linijos tel. 0800 038 5300

Paskambinkite nemokama linija 116 123 pasikalbėti su Samariečiais arba parašykite el. laišką jo@samaritans.org, į kurį jums bus atsakyta per 24 valandas.

Kornvalio gyventojų patarimų tarnyba (angl. **Citizens Advice Cornwall**) (**03444 111 444**) gali suteikti finansinių patarimų. Jei turite bendrojo pobūdžio užklausų paprasčiausiai parašykite žinutę „PATARIMAS“ (angl. „ADVICE“) arba SKOLA telefonu 78866.

Vaikai ir jaunuoliai gali gauti papildomos paramos. Susisiekite su tarnyba „Shout“ parašydami „YM“ telefonu 85258 arba susisiekite su tarnyba „Your Way“ svetainėje your-way.org.uk/coronavirus, kur galėsite išsakyti savo problemą ir gauti patarimų per pokalbių paslaugą.

Raskite ir gaukite pagalbą tinklalapyje kooth.com, kuriame jaunų žmonių gerovės bendruomenė teikia pagalbą internetu. Daugiau patarimų, susijusių su psichikos gerove, yra pateikiama [Kornvalio tarybos tinklalapyje](#).

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