

Pachet pentru Auto-izolare

Necesitatea de a te auto-izola te poate face să te simți speriat și exclus - dar e important să reții că nu ești singur, și sprijinul pentru a te ajuta să răzbești e disponibil.

Sunt două motive pentru care s-ar putea să vă fi auto-izolat. E posibil să fi fost anunțat de către NHS Test and Trace că ați fost în contact apropiat cu cineva care a testat pozitiv, sau poate ați contractat virusul.

Începând cu 16 August 2021, sunt reguli noi privind auto-izolarea dacă ați fost identificat ca un contact al unui caz pozitiv și vă stăm la dispoziție pentru a vă ajuta în caz că e nevoie să vă izolați. Necesitatea auto-izolării depinde acum de vârstă și de statutul de vaccinare.

În primul rând, o recapitulare rapidă a celor trei simptome principale ale virusului corona, de care trebuie să fim cu toții conștienți:

- Temperatură ridicată
- Tuse nouă, continuă
- Pierderea sau schimbări ale simțului mirosului sau gustului

Cu noii variante ai virusului în circulație, persoanele mai tinere pot prezenta simptome mai ușoare și acestea includ:

- Dureri de cap
- Dureri în gât
- Oboseală

Dacă aveți oricare dintre aceste simptome, solicitați un test PCR. Dacă sunteți la serviciu, vă rugăm să mergeți direct acasă și să începeți izolarea până la obținerea testului. Nu încercați să stați până când se termină schimbul.

Pentru a rezerva un test PCR intrați pe www.gov.uk/get-coronavirus-test, sau dacă nu aveți acces la internet, sunați la 119.

Iată cum vi se poate cere să vă auto-izolați:

- Poate e necesar să vă auto-izolați dacă ați fost contactat de către test and trace sau vi s-a trimis un ping de către aplicația NHS.
- Ar trebui să vă auto-izolați dacă aveți simptomele COVID-19 și de asemenea, în timp ce așteptați să căpătați testul sau așteptați rezultatul testului.
- Trebuie să vă auto-izolați dacă testați pozitiv la Testul de Debit Lateral (LFT). De asemenea, ar trebui să aranjați să vi se facă și un test PCR cât de curând posibil. Dacă rezultatul testului PCR este negativ, puteți ieși din auto-izolare.

Cine nu are nevoie să se auto-izoleze?

Dacă ați fost identificat ca un contact al unui caz pozitiv, nu e nevoie să vă auto-izolați dacă:

- Aveți vârsta de sub 18 ani și 6 luni
- Aveți mai mult de 18 ani și dublu vaccinat de mai bine de 14 zile. În acest caz, ar trebui să vă rezervați un test PCR cât mai curând posibil. Nu trebuie să vă izolați în timp ce așteptați rezultatul, dar dacă testul PCR vine pozitiv, va trebui să vă auto-izolați, chiar dacă vă simțiți bine.

- Dacă ați luat parte sau luați acum parte la un studiu aprobat pentru vaccinul COVID-19

- Nu vă puteți vaccina din motive medicale.

Dacă ați fost identificat ca un contact al unui caz pozitiv, ar trebui să vă auto-izolați dacă

- Aveți vreunul din simptomele COVID-19
- Aveți peste 18 ani și șase luni și nu ați avut ambele doze ale vaccinului pentru Covid-19
- Aveți peste 18 ani și șase luni și ați avut a doua doză a vaccinului Covid-19 cu mai puțin de 14 zile înainte de a fi fost în contact apropiat cu cineva care a testat pozitiv

Iar acum regulile:

- Dacă prezentați simptome de COVID-19, rămâneți acasă și auto-izolați-vă imediat.
- Dacă rezultatul la testul LFD (debit lateral) e pozitiv însă fără simptome, rămâneți acasă și auto-izolați-vă imediat ce primiți rezultatele
- Indiferent dacă vă simțiți simptomatic sau ați primit un rezultat pozitiv la testului LFD (debit lateral), vă rugăm să aranjați online sau la telefon formând 119, să vi se facă un test PCR, dacă nu ați avut deja testul. Puteți solicita:
 - un set de testare care să vă fie trimis acasă
 - să fiți testat la un centru drive-through la care testul se face din mașină
 - sau mergeți la centrele unde vă testați singur

Rămâneți acasă în timp ce așteptați un set de testare la domiciliu, sau o programare la centrul de testare sau rezultatul unui test. Puteți părăsi casa în anumite situații specifice, dar nu ca să mergeți la serviciu, la școală sau în spații publice și nu folosind transportul public sau taxiurile.

- Dacă trebuie să părăsiți casa pentru a merge la centrul de testare, purtați mască, stați la cel puțin 2 metri distanță de alte persoane cu care nu

locuiți, iar după aceea veniți imediat acasă.

- Dacă după 10 zile nu mai aveți simptome, puteți ieși din auto-izolare. De asemenea, puteți termina auto-izolarea dacă aveți doar o tuse sau modificări ale simțului mirosului sau gustului, deoarece acestea pot dura săptămâni întregi după dispariția infecției
- Dacă încă vă simțiți rău după 10 zile, ar trebui să continuați să vă auto-izolați. Asta include temperatură ridicată sau senzație de căldură și frisoane; curge nasul sau strănut; senzația sau chiar stare rea și diaree.
- Dacă rezultatul testului PCR vine negativ, puteți termina auto-izolarea dacă vă simțiți bine și nu mai aveți simptome

Dacă testați pozitiv, persoanelor cu care locuiți și oricăror contacte apropiate din afara gospodăriei dvs, li se va recomanda să obțină un test PCR și li se poate cere și să se auto-izoleze în funcție de vârsta și starea lor de vaccinare. Vor trebui să se auto-izoleze dacă testul PCR iese pozitiv

În această situație

Regulile pentru contacte apropiate care trebuie să se auto-izoleze s-au modificat pe 16 August 2021, informații detaliate despre cine este scutit de auto-izolare pot fi găsite pe site-ul [GOV.UK](https://www.gov.uk). Stați acasă: îndrumări pentru casele în care s-a confirmat sau e posibilă o infecție cu coronavirus (COVID-19) - [GOV.UK](https://www.gov.uk)

Începând cu 16 August 2021, persoanele din casă sau persoanele cu contact apropiat, nu vor mai fi obligate să se izoleze dacă

- Sunt complet vaccinați (și au trecut cel puțin 14 zile de la primirea celei de-a doua doze de vaccin împotriva COVID-ului)
- Au vârsta de sub 18 ani și 6 luni
- Au participat sau fac parte dintr-un studiu aprobat pentru vaccinul COVID-19
- Nu pot fi vaccinate din motive medicale

Dacă ați fost identificat ca un contact apropiat al unui caz pozitiv, vi se recomandă să fiți testat PCR cât mai curând posibil. Pe lângă obținerea unui test PCR, puteți lua în considerație și

- limitarea contactului apropiat cu alte persoane din afara casei, în special în spații închise
- purtați mască în spațiile închise și unde nu se poate menține distanțarea socială
- limitarea contactului cu oricine care e extrem de vulnerabil din punct de vedere clinic
- participarea la testarea LFD (Debit Lateral) de două ori pe săptămână

Dacă rezultatul e pozitiv, va trebui să începeți încă o perioadă completă de 10 zile de izolare. Asta va începe de când au apărut simptomele, indiferent de data la care a fost cazul inițial în perioada de 10 zile de izolare. Asta înseamnă că perioada totală de izolare poate depăși 10 zile.

Deci, ce e voie și ce nu e voie să faci în timpul auto-izolării?

Răspunsul e foarte simplu: nu puteți ieși din casă sub nici un motiv. Asta include munca, școala, parcurile, magazinele, supermarket-urile sau oriunde dincolo de ușa de la intrare. Oricât de cumplit ar părea, aceasta este legea acum și nerespectarea auto-izolării pe perioada necesară poate duce la amenzi de 1000 lire sau mai mult.

Un exemplu de când și pentru cât timp să te izolezi.

Poate părea neclar, așa că hai să ne uităm la un exemplu al unei familii cu doi părinți și doi copii.

Tatăl se îmbolnăvește de coronavirus și începe o perioadă de auto-izolare de 10 zile. Mama este vaccinată și a avut cea de-a doua vaccinare cu mai mult de 14 zile în urmă și, prin urmare, nu trebuie să se auto-izoleze. Fiul are 19 ani și este nevaccinat și, prin urmare, trebuie să înceapă o perioadă de auto-izolare de 10 zile, fiica are 16 ani și, prin urmare, nu trebuie să se auto-izoleze

Mama se îmbolnăvește de coronavirus în ziua a 5-a a perioadei de 10 zile de izolare a tatălui. Mama trebuie să înceapă acum o auto-izolare de 10 zile din ziua în care s-a îmbolnăvit.

Fiul se îmbolnăvește de coronavirus în ziua a 10-a a perioadei sale de 10 zile de izolare. Prin urmare el trebuie să înceapă acum o nouă auto-izolare de 10 zile din ziua în care s-a îmbolnăvit. Cu toate acestea, tatăl poate ieși din izolare atunci când se încheie cele 10 zile de izolare ale sale.

Link-ul de mai jos conține informații detaliate cu privire la recomandările de stat acasă în cazul unei posibile infecții cu coronavirus

Stați acasă: recomandări pentru casele cu o infecție cu coronavirus (COVID-19), posibilă sau confirmată - [GOV.UK](https://www.gov.uk)

Știm că auto-izolarea poate fi dificilă, iar Consiliul Cornwall se obligă să asigure ca toată lumea să primească sprijinul adecvat, iar noi am întocmit o listă de link-uri și informații utile pentru a-i ajuta pe oameni să răzbată pe timpul pandemiei.

Ajutorul de care dispuneți și unde îl puteți găsi

Auto-izolarea pune clar o limitare severă a libertății și a capacității unei persoane de a face lucruri simple, cum ar fi cumpăraturile alimentelor.

Ajutor pentru cumpărături și medicamente

Dacă nu puteți obține online o livrare de alimente sau dacă prietenii și familia nu vă pot ajuta la cumpărături, ajutor este disponibil.

Volunteer Cornwall (www.volunteercornwall.org.uk/) livrează cumpărături și prescripții locuitorilor și oferă totodată, sprijin pentru combaterea singurătății.

Dacă aveți nevoie să mergeți la o bancă de alimente, puteți găsi o listă a celor din Cornwall pe website-ul Transformation Cornwall. <https://transformation-cornwall.org.uk/resources/update-on-cornish-foodbanks>

Sprijin pentru Taxa de Consiliu

Consiliul Cornwall vă poate ajuta dacă vă chinuiți să plătiți acest impozit. Indiferent de vârsta și circumstanțele dvs, locuitorii care au nevoie de ajutor, trebuie să depună cerere pentru Council Tax Support. Cererile pot fi făcute online, [pe pagina Council Tax Support](#).

Te îngrijorează că vei fi evacuat?

Persoanelor care stau cu chirie, li s-a dat o protecție mai mare împotriva evacuării, până anul viitor. Proprietarii vor trebui să le dea chiriașilor notificare de cel puțin 6 luni, până la sfârșitul lunii Martie 2021.

Oricine se chinuie să-și plătească chiria este sfătuit să ceară ajutor cât de curând posibil.

Dacă locuiți într-o casă administrată de Cornwall Housing și vă chinuiți să plătiți chiria, vă rugăm să sunați la echipa de gestionare a chiriei, la 0300 1234 161

Dacă stați într-o locuință închiriată privat și sunteți îngrijorat de evacuare, vă rugăm să luați legătura cu Cornwall Housing's Prevention and Engagement Team la: cornwallhousing.org.uk sau sunând la: 0300 1234 161

Sprijin financiar suplimentar

Există trei fonduri discreționare pentru a vă putea sprijini dacă aveți nevoie de ajutor financiar suplimentar. Acestea sunt:

- [Plăți Discreționare de Cazare](#) sunt disponibile pentru locatarii care închiriază locuința, care primesc Housing Benefit sau Credit Universal și au nevoie de ajutor pentru a-și plăti chiria
- [Scutire Excepțională](#) este disponibilă pentru locuitorii de vârstă lucrătoare care primesc Council Tax Support și care au nevoie de ajutor financiar suplimentar pentru a plăti Council Tax
- Schema [The Crisis and Care Award](#) poate oferi ajutor suplimentar în situații de urgență sau de dezastru. Detaliile acestor scheme se pot găsi online, pe site-ul consiliului, pagina [Benefits](#).

Plată de la guvern de 500 de lire pentru Test and Trace Support Payment

Locuitorii care primesc anumite ajutoare, care nu pot lucra de acasă și li se spune de către NHS Test and Trace să se izoleze, pot acum solicita o plată de 500 de lire

Formularul de cerere este acum disponibil pe site-ul Consiliului Cornwall www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport

Iar cererile pot fi date în urmă până la 28 Sep. 2020. Cine nu poate face cerere online poate să ne sune la 0300 1234 121 (opțiunea 5). Pentru detalii complete, consultați link-ul de mai sus

Informații suplimentare despre coronavirus

Consiliul Cornwall are un centru online pentru informații despre diferitele aspecte ale coronavirus-ului, inclusiv sprijin pentru business, sprijin financiar și sfaturi pentru locuitori, noua subvenție pentru auto-izolare, planul local pentru epidemie, pentru Cornwall și Insulele Scilly și datele locale ale COVID-19.

Vizitați <https://www.cornwall.gov.uk/coronavirus>
Oricine are nevoie de sprijinul nostru, poate lua legătura pe adresa noastră de e-mail dedicată sprijinului: covid19@cornwall.gov.uk sau poate suna la **0300 1231118**.

Site-ul Healthy Cornwall are o serie de resurse pentru sprijinirea angajatorilor cât și a angajaților, inclusiv un document „ușor de citit” care are și recomandări COVID-19 privind izolarea și contactul cu oamenii, și care este disponibil și în limbile Letonă, Lituaniană, Portugheză, Bulgară, Poloneză și Română.

Vizitați: www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces și utilizați secțiunea resources.

Sănătatea mintală contează

Știm că această perioadă este grea și mulți oameni sunt îngrijorați de virus, de școală, de prieteni, de viața de acasă, de locurile de muncă sau de bani. Este OK să nu fie OK. Sunt o mulțime de ajutoare și sprijin disponibile.

Dacă doriți să conversați sau aveți nevoie de ajutor privind sănătatea mentală, puteți suna sau trimite un mesaj la: The Cornwall and Isles of Scilly **24/7 NHS Mental Health response line telefon: 0800 038 5300**

Sunați pe gratis la **116 123** pentru a vorbi cu Samaritans sau trimiteți un e-mail la: jo@samaritans.org pentru a primi un răspuns în decurs de 24 de ore

Citizens Advice Cornwall (03444 111 444) pentru sfaturi financiare sau pur și simplu trimiteți textul „ADVICE” pentru întrebări generale, sau DEBT la 78866

Copiii și tinerii pot beneficia de asistență suplimentară: Trimiteți mesajul „YM” la **85258** pentru a lua legătura cu

Shout Crisis Text Line Reach out on the Your way live chat service your-way.org.uk/coronavirus

Găsiți ajutor și sprijin pe kooth.com, care e o comunitate online de bunăstare a tinerilor.

Aici, pe site-ul Cornwall Council găsiți și alte sfaturi de cum să vă păstrați sănătatea mentală.

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