

# Пакет за самоизолация

Необходимостта от самоизолация може да ви накара да се почувствате уплашени - но е важно да запомните, че не сте сами и е налична подкрепа, която да ви помогне да преодолеете това.

Има две причини, поради които може да се самоизолирате. Може да се свържат с Вас от NHS Test and Trace като близък контакт на някой, който е дал положителен тест, или може да сте получили вируса.

От 16 август 2021 г. има нови правила за самоизолация, ако сте идентифицирани като контакт с положителен случай, и ние сме тук, за да ви помогнем, ако все пак трябва да се изолирате. Необходимостта от самоизолация сега зависи от вашата възраст и ваксинационен статус.

На първо място, ето кратко резюме на трите основни симптома на коронавируса, с които всички трябва да сме наясно:

- Висока температура
- Нова, продължителна кашлица
- Загуба или промяна във вашето обоняние или вкус

С новите циркулиращи варианти, хора, които са по-млади, могат да получат по-леки симптоми и те включват:

- Главоболие
- Възпалено гърло
- Отпадналост

Ако имате някой от тези симптоми, направете PCR тест. Ако сте на работа, моля, отидете направо вкъщи и започнете да се изолирате, докато не получите теста си. Не се опитвайте да завършите смяната си.

За да резервирате своя PCR тест, посетете [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test) или се обадете на 119, ако нямате достъп до интернет.

## Ето как може да бъдете помолени да се самоизолирате:

- Може да се наложи да се самоизолирате, ако са се свързали с Вас от Test and Trace или имате съобщение от приложението на NHS
- Трябва да се самоизолирате, ако получите симптоми на COVID-19, а също и докато чакате да получите тест и чакате резултатите си
- Трябва да се самоизолирате, ако дадете положителен тест Lateral Flow Test (LFT). Трябва също така да уредите последващ PCR тест възможно най-скоро. Ако последващият PCR тест е отрицателен, можете да спрете самоизолацията

# Кой не трябва да се самоизолира?

Ако сте идентифицирани като контакт с положителен случай, сега не е необходимо да се самоизолирате, ако:

- Ако сте на възраст под 18 години и 6 месеца
- Ако сте на 18 години и сте двойно ваксинирани за повече от 14 дни. В този случай трябва да запишете PCR тест възможно най-скоро. Не е нужно да се изолирате, докато чакате резултатите, но ако PCR тестът е положителен, трябва да се самоизолирате, дори ако се чувствате добре.
- Участвали или са част от одобрено тестване за ваксина срещу COVID-19
- Не могат да се ваксинират по медицински причини

Ако сте идентифицирани като контакт с положителен случай, все пак трябва да се самоизолирате, ако:

- Имате някакви симптоми на COVID-19
- Вие сте над 18 години и шест месеца и не сте имали и двете дози от ваксината Covid-19
- Вие сте над 18 години и шест месеца и сте имали втората си доза от ваксината Covid-19 по-малко от 14 дни, преди да сте в близък контакт с някой, който е дал положителен тест

## Сега за правилата:

- Ако развиете симптоми на COVID-19, останете у дома и незабавно се изолирайте.
- Ако имате положителен резултат от LFD тест, но нямате симптоми, останете у дома и се самоизолирайте веднага щом получите резултатите
- Независимо дали чувствате симптоми или сте получили положителен резултат от LFD тест, моля, уговорете да направите [PCR тест онлайн](#) или по телефона, като се обадите на 119, ако все още не сте го направили. Можете да организирате:
  - тест комплект, който да ви бъде изпратен у дома
  - да посетите drive through тест център, където ще ви направят тест
  - или отидете в тест център, където да се тествате

Останете у дома, докато чакате комплект за домашни тестове, среща на тестово място или резултат от теста. Можете да напуснете дома си

при няколко конкретни обстоятелства, но не ходете на работа, училище или обществени места и не използвайте градски транспорт или таксита.

- Ако трябва да излезете от дома си, за да стигнете до тестова площадка, носете маска, стойте на поне 2 метра разстояние от другите хора, с които не живеете, и се върнете у дома веднага след това.
- Ако след 10 дни вече нямате симптоми, можете да спрете самоизолацията. Можете също така да спрете самоизолацията, ако имате само кашлица или промени в обонянието или вкуса си, тъй като те могат да продължат седмици след изчезването на инфекцията.
- Ако все още се чувствате зле след 10 дни, трябва да продължите да се самоизолирате. Това включва висока температура или усещане за топлина и треперене; хрема или кихане; гадене или повръщане и диария.
- Ако резултатът от вашия PCR тест е отрицателен, вие също можете да спрете да се самоизолирате, ако се чувствате добре и вече нямате симптоми
- Ако тестът е положителен, тези, с които живеете, и всички близки контакти извън вашето домакинство, ще бъдат

се препоръчва да се направи PCR тест и може да се наложи да се самоизолира в зависимост от тяхната възраст и ваксинационен статус. Те ще трябва да се самоизолират, ако техният PCR тест е положителен.

### В тази ситуация:

Правилата за близки контакти, нуждаещи се от самоизолация, са променени от 16 август 2021 г. Подробна информация за това кой е освободен от самоизолация може да се намери на уебсайта на [GOV.UK](#). Останете вкъщи: насоки за домакинства с възможна или потвърдена инфекция с коронавирус (COVID -19) - [GOV.UK](#)

От 16 август 2021 г. хората от вашето домакинство или близки контакти вече няма да са задължени да се самоизолират, ако те

- Са напълно ваксинирани (и са изминали най-малко 14 дни от получаването на втората доза ваксина срещу COVID)
- На възраст под 18 години 6 месеца
- Участвали или понастоящем са част от одобрено изпитване за ваксина срещу COVID-19
- Не могат да се ваксинират по медицински причини

Ако сте идентифицирани като близък контакт с положителен случай, се препоръчва да направите PCR тест възможно най-скоро. Освен да получите PCR тест, можете също да обмислите

- ограничаване на близък контакт с други хора извън вашето домакинство, особено в затворени помещения
- носете маска за лице в затворени пространства и където не можете да спазвате социално дистанциране
- ограничаване на контакта с всеки, който е клинично изключително уязвим
- участие в тестване на LFD два пъти седмично

Ако резултатът от теста е положителен, ще трябва да започнете още 10 дни изолация. Това започва с появата на симптомите, независимо от това къде е бил първоначалният случай в 10 -дневния им период на изолация. Това означава, че общият ви период на изолация може да бъде по -дълъг от 10 дни.

### **И така, какво можете и какво не можете да направите в самоизолация?**

Отговорът е много прост: Не можете да излизате извън дома си по никаква причина. Това включва работа, училище, паркове, магазини, супермаркети или навсякъде другаде отвъд входната врата. Колкото и страшно да звучи, сега това е законът и невъзможността за самоизолация за необходимия период от време може да доведе до глоба от 1000 или повече паунда.

### **Пример за това кога да се изолираме и за колко време всичко това може да звучи много объркващо, така че нека разгледаме пример за семейство от двама родители и две деца.**

Таткото се разболява от коронавирус и започва 10-дневен период на самоизолация. Майката е ваксинирана и е направила втората си ваксина преди повече от 14 дни и затова не трябва да се самоизолира. Синът е на 19 години и не е ваксиниран и така трябва също започва 10-дневен период на самоизолация, дъщерята е на 16 и следователно вече не е задължена да се самоизолира

Майката се разболява от коронавирус на 5 ден от 10 -дневния период на изолация на таткото. Сега майката трябва да започне 10-дневна самоизолация от деня, в който се разболеет.

Синът се разболява от коронавирус на 10-ия ден от 10-дневния му период на изолация. Следователно сега той трябва да започне нова 10-дневна самоизолация от деня, в който се разболеет. Таткото обаче може да прекрати изолацията си, когато навърши своите 10 дни.

Връзката по -долу съдържа обширна информация относно насоките за престой у дома в случай на

възможна коронавирусна инфекция

Останете вкъщи: насоки за домакинства с възможна или потвърдена инфекция с коронавирус (COVID -19) - [GOV.UK](https://www.gov.uk)

Знаем, че самоизолацията може да бъде трудна, но Съветът в Корнуол се ангажира да гарантира, че всеки получава правилната подкрепа и ние събрахме списък с полезни линкове и информация, за да помогнем на хората да преодолеят пандемията.

## **Наличният съпорт и къде да го намерите**

Самоизолацията очевидно поставя сериозна граница върху свободите и способността на човек да прави основни неща, като например да пазарува храна.

### **Помощ при пазаруване на храна и лекарства:**

Ако не можете да получите онлайн доставка на храна или приятелите и семейството не могат да ви помогнат да пазарувате, помощта е на разположение.

Доброволци Корнуол ([www.volunteercornwall.org.uk/](http://www.volunteercornwall.org.uk/)) доставят храна и лекарства за жителите, а също така осигурява приятелска подкрепа.

Ако имате нужда от достъп до хранителна банка, можете да намерите списък на всички тези в Корнуол на уебсайта на Transformation Cornwall <https://transformation-cornwall.org.uk/resources/update-on-cornish-foodbanks>

### **Данъчна подкрепа на Съвета:**

Съветът на Корнуол може да ви помогне, ако имате проблем да платите данъка към Общината. Независимо от вашата възраст и обстоятелства, жителите, които се нуждаят от помощ, трябва да поискат данъчна подкрепа от Общината. Исковете могат да бъдат направени чрез уеб страницата на [Съвета за данъчна подкрепа](#).

### **Притеснявате ли се, че ще бъдете изгонени от вкъщи?**

Хората, които наемат жилищата си, са получили по -голяма защита срещу изселване до следващата година. Наемодателите ще трябва да предоставят на наемателите предизвестие от 6 месеца поне до края на март 2021 г.

Всеки, който се има проблем да плати наема, се препоръчва да потърси помощ възможно най -скоро.

Ако живеете в управляван от Cornwall Housing дом и не можете да плащате наема, моля, обадете се на екипа за управление на наемите на 0300 1234 161

Ако живеете в частни квартири под наем и се притеснявате, че ще бъдете изгонени, моля, свържете се с екипа за превенция и ангажиране на Cornwall Housing на [cornwallhousing.org.uk](http://cornwallhousing.org.uk) или на телефон 0300 1234 161

### Допълнителна финансова помощ

Има три дискреционни фонда, които да ви подкрепят, ако имате нужда от допълнителна финансова помощ. Те са:

Дискреционните жилищни плащания са достъпни за жители, които наемат жилището си, получават жилищно обезщетение или Universal Credit и се нуждаят от допълнителна помощ за изплащане на наема си

Изключително облекчение е на разположение на жителите в трудоспособна възраст, които получават данъчна подкрепа на Съвета и които се нуждаят от допълнителна финансова помощ, за да платят данъка си към Общината

Схемата за Подкрепа при кризи и грижи може да осигури допълнителна помощ при извънредни ситуации или бедствия. Допълнителни подробности за тези схеми са достъпни на уеб страницата на Общината. - [Cornwall Council](http://Cornwall Council).

### 500 Паунда Test and Trace Support плащания

Гражданите, които получават определени обезщетения, не могат да работят от къщи и са подканени да се самоизолират от NHS Test and Trace, вече могат да кандидатстват за плащане от 500 паунда

Формулярът за кандидатстване вече е на разположение на уебсайта на Съвета на Корнуол [www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport](http://www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport)

## Още коронавирус информация

Съветът на Корнуол има онлайн център за информация за различни аспекти на

коронавирус, включително бизнес подкрепа, финансова подкрепа и съвети за жителите, новата

безвъзмездна помощ за самоизолация, местния план за епидемия за Корнуол и островите Сили и информация за месните жители за COVID-19.

Посетете <https://www.cornwall.gov.uk/coronavirus> Всеки, който се нуждае от нашата помощ, може да се свърже с нашия специален имейл адрес за поддръжка на адрес [covid19@cornwall.gov.uk](mailto:covid19@cornwall.gov.uk) или да се обади на 0300 1231118.

Уебсайтът Healthy Cornwall съдържа множество ресурси за подпомагане на работодатели и служители, включително „лесен за четене“ документ, обхващащ указанията за изолиране и контакт с други хора за COVID -19, който също е достъпен на латвийски, литовски, португалски, български, полски и румънски .

Посетете: [www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces](http://www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces) здравословни работни места и използвайте раздела ресурси.

## Въпроси за психичното здраве

Знаем, че това е тревожно време и много хора може да се притесняват от вируса, училището, приятелите, живота въкъщи, работата или парите. Не е проблем, ако нещо не е наред. Има много помощ и поддръжка.

Ако искате да говорите или се нуждаете от помощ за вашето психическо благополучие, можете да се обадите или да изпратите SMS: The Cornwall and Isles of Scilly **24/7 NHS Mental Health line response t: 0800 038 5300**

Обадете се на 116 123 безплатно, за да говорите с някой, който може да Ви помогне, или изпратете имейл: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) за отговор в рамките на 24 часа

Граждански съвети Cornwall (03444 111 444) за финансови съвети или просто изпратете текст „СЪБЕТ“ (ADVICE) за общи въпроси или ДЪЛГ (DEBT) на 78866

Децата и младежите могат да получат допълнителна поддръжка: Изпратете „YM“ на 85258, за да се свържете с Shout Crisis Text Line Достигнете до услугата за чат на живо [your-way.org.uk/coronavirus](http://your-way.org.uk/coronavirus)

Намерете помощ и подкрепа в [kooth.com](http://kooth.com), която е онлайн общност за благополучие за младежите.

**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](mailto:equality@cornwall.gov.uk) t: 0300 1234 100

October 2021 jn51081