



UK Government

**VIRUSUL  
CORONA  
STAȚI ACASĂ  
PROTEJAȚI  
NHS-UL  
SALVAȚI VIETȚI**



# Stați acasă

**Cea mai importantă acțiune pe care o puteți întreprinde este să stați acasă pentru a proteja NHS-ul și a salva vieți.**

**Ar trebui să părăsiți casa doar pentru foarte puține motive:**

- ✓ **Cumpărături pentru strictul necesar**, de exemplu, alimente și medicamente, cât mai rar posibil.
- ✓ **Pentru a face exerciții fizice o dată pe zi** de exemplu o alergare, mers pe jos sau mers cu bicicleta - singur/ă sau cu membrii din casa dumneavoastră.
- ✓ **Orice necesitate medicală**, inclusiv pentru a dona sânge, a evita riscul de vătămare, de a oferi îngrijiri sau a ajuta o persoană vulnerabilă.
- ✓ **Deplasări în scopuri de muncă**, dar numai atunci când nu puteți lucra de acasă.

Acestea sunt excepții – și atunci când efectuați aceste activități, ar trebui să minimizați timpul petrecut în afara casei și să vă asigurați că sunteți la doi metri distanță de orice persoană din afara casei.

Lucrătorii critici și părinții copiilor vulnerabili pot părăsi casa pentru a-și duce copiii la școală și a-i lua de la școală, sau la și de la furnizorul de servicii de îngrijire a copiilor. Informații suplimentare sunt disponibile online. Copiii pot fi mutați între case dacă părinții lor locuiesc separat.

# Ajută la stoparea răspândirii infecției și la sprijinirea reciprocă

- Spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun – faceți acest lucru cel puțin 20 de secunde.
- Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel sau cu mâneca (nu cu mâinile) atunci când tușiți sau când strănutați.
- Puneți șervețelele folosite în coșul de gunoi imediat și spălați-vă mâinile după aceea.
- Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura dacă mâinile nu sunt curate.
- Curățați și dezinfecțați suprafețele și obiectele atinse frecvent în casa dumneavoastră, cum ar fi mânerele ușilor și robinetele.
- Faceți cumpărături în mod responsabil, urmați sfatul celor din magazine și cumpărați numai ceea ce aveți nevoie pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră, precum și pentru cei pe care îi sprijiniți.



**De la palmă la palmă**



**Partea posterioară a palmelor**



**Printre degete**



**Partea posterioară a degetelor**



**Degetele mari**



**Vârfurile degetelor**

# Simptome

Este posibil să aveți Virusul Corona dacă aveți unul dintre următoarele simptome, indiferent de cât de ușoare:

- o temperatură mare.
- o tuse nouă, continuă.

Oricine prezintă aceste simptome trebuie să rămână acasă până când simptomele au încetat și, în toate cazurile, cel puțin șapte zile. Toți ceilalți din casă trebuie să stea acasă cel puțin 14 de zile de la apariția simptomelor primei persoane, chiar dacă ei înșiși nu prezintă simptome. Dacă oricare altă persoană dezvoltă simptome în acel timp, acel individ trebuie să rămână acasă pentru încă șapte zile de la apariția simptomelor. Odată ce au trecut șapte zile și cu condiția ca simptomele să se fi încheiat, ei nu mai trebuie să se izoleze.

Nu mergeți la Policlinica Medicului de Familie, la farmacie sau la spital.

Folosiți **Servicii online NHS**. Apelați **111** numai dacă nu puteți accesa online, vi s-a cerut să apelați sau dacă simptomele dumneavoastră se agravează.

Sunați la **999** dacă aveți o urgență gravă sau care pune viața în pericol și spuneți consilierului de apel dacă aveți simptome de Virus Corona.

|      |                     |  |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ZIUA | PERSOANA A                                                                                           | PERSOANA B                                                                        | PERSOANA C                                                                         | PERSOANA D                                                                          |
| 01   | Dezvoltă simptome, declanșând o izolare de 7 zile pentru ea însăși și 14 zile pentru cei din casa ei |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 02   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 03   |                                                                                                      | Dezvoltă simptome și începe numărătoarea de 7 zile                                |                                                                                    |                                                                                     |
| 04   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 05   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 06   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 07   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 08   | Izolarea se încheie dacă simptomele s-au oprit                                                       |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 09   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 10   |                                                                                                      | Izolarea se încheie dacă simptomele s-au oprit                                    |                                                                                    |                                                                                     |
| 11   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 12   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 13   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    | Dezvoltă simptome și începe numărătoarea de 7 zile                                  |
| 14   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 15   |                                                                                                      |                                                                                   | Nu există simptome, se termină izolarea                                            |                                                                                     |
| 16   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 17   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 18   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 19   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
| 20   |                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                    | Izolarea se încheie dacă simptomele s-au oprit                                      |

## Sfaturi pentru cei care au vârsta de 70 de ani și peste, care suferă de afecțiuni medicale pre-existente și pentru femeile însărcinate

Persoanele care au vârsta de 70 de ani și peste, sau cele care suferă de o afecțiune medicală pre-existentă, sunt susceptibile de a fi mai grav afectate. Este și mai important să vă protejați acum urmând sfaturile de mai sus.

Dacă vă aflați într-o situație de risc foarte ridicat din cauza unei afecțiuni medicale grave pre-existente, ar fi trebuit să fii primit deja o scrisoare de la NHS care să conțină îndrumări specifice cu privire la ce să faceți.

Dacă aveți nevoie de cumpărături sau medicamente, cereți familiei, prietenilor sau vecinilor să vi le lase la ușă sau, dacă este posibil, comandați online. Folosiți serviciile online NHS sau aplicația NHS pentru a face programări sau pentru a comanda rețete - telefonați numai dacă acest lucru nu este posibil.

Consultările medicilor de familie (GP) trebuie făcute la telefon sau online, pentru a reduce riscul pentru dumneavoastră și pentru alți pacienți. Policlinicile Medicilor de Familie pot amâna controalele de sănătate care nu sunt urgente sau alte programări de rutină.

Pe pagina de internet a Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (Colegiului Regal al Obstetricienilor și Medicilor Ginecologi) există informații și sfaturi utile pentru femeile însărcinate în legătură cu Virusul Corona.

# Asistență pentru întreprinderi și lucrători

Guvernul știe că toate aceste măsuri au un impact imens asupra întreprinderilor, gospodăriilor și oamenilor din toată țara și a luat măsuri pentru a proteja viețile și veniturile.

## Pentru întreprinderi:

- Peste 330 miliarde de lire sterline sunt disponibile în împrumuturi și garanții.
- Alte 20 de miliarde de lire sterline se acordă întreprinderilor prin scutiri de impozite și subvenții în numerar.
- HMRC (Administrația Vamală și Fiscală) amână plățile pentru TVA (Taxa pe Valoare Adăugată) pentru trimestrul următor.

## Pentru lucrători și familiile acestora

- Coronavirus Job Retention Scheme (Programul de Menținere a Locurilor de Muncă în timpul Virusului Corona) înseamnă că angajații pot primi 80% din salariile lor până la maximum 2.500 lire sterline pe lună.
- Coronavirus Self Employment Income Support Scheme (Programul de Susținere al Veniturilor obținute din Activitățile Independente, pe perioada Virusului Corona) va oferi o subvenție pentru majoritatea persoanelor fizice care desfășoară activități independente sau parteneriate, în valoare de 80% din profiturile lor, până la un plafon de 2.500 lire sterline pe lună.
- Sprijin suplimentar pentru șomeri și pentru cei cu venituri mici prin Universal Credit (Credite Universale) și Tax Credits (Credite Fiscale), în valoare de până la 1.040 lire sterline.
- Sprijin suplimentar de aproape 1 miliard de lire sterline pentru chiriași.
- Amânări de plăți ipotecare de trei luni pentru oricine este în dificultate din cauza Virusului Corona, inclusiv proprietarii de clădiri achiziționate spre a fi închiriate.

Acesta este doar o parte din sprijinul disponibil pentru întreprinderi și lucrători. Informații suplimentare sunt disponibile online.



## Deplasarea la muncă

Vă puteți deplasa în scopuri de muncă, dar numai acolo unde nu puteți lucra de acasă.

Angajatorii și angajații ar trebui să discute despre modul în care lucrează, iar angajatorii ar trebui să ia toate măsurile posibile pentru a facilita munca angajaților lor de acasă.

Anumite locuri de muncă impun oamenilor să se deplaseze la locul lor de muncă.

Dacă nu puteți lucra de acasă, atunci puteți încă să vă deplasați la serviciu, cu condiția ca nici dumneavoastră, și nici oricine altcineva din casa dumneavoastră să nu prezinte simptome de coronavirus. Aceasta este în concordanță cu sfaturile de la Chief Medical Officer (Medicului Șef).

### Informații suplimentare despre toate aceste domenii și multe altele sunt disponibile online

Dacă locuiți în Anglia, accesați **[gov.uk/coronavirus](https://gov.uk/coronavirus)**

Dacă locuiți în Scoția, accesați **[gov.scot/coronavirus-covid-19](https://gov.scot/coronavirus-covid-19)**

Dacă locuiți în Țara Galilor, accesați **[gov.wales/coronavirus](https://gov.wales/coronavirus)**

Dacă locuiți în Irlanda de Nord, accesați **[nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19](https://nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19)**

Pentru a primi aceste informații în alte limbi sau formate alternative, vă rugăm să vizitați **[gov.uk/coronavirus](https://gov.uk/coronavirus)**.

Dacă aveți dificultăți în comunicare sau auz, puteți apela **18001 111** pe un telefon pentru mesaje text sau accesați **NHS 111 British Sign Language (BSL)** servicii de interpretariat prin **[www.nhs.uk/111](https://www.nhs.uk/111)**.

## STAȚI ACASĂ. PROTEJAȚI NHS-UL. SALVAȚI VIEȚI.