

Życie z Covid

Jak możemy nadal dbać o wzajemne bezpieczeństwo i zdrowie?



Rząd ogłosił swoje plany dotyczące życia z Covid

Mimo że wszystkie ograniczenia prawne zostały zniesione, Covid nie zniknął i nadal istnieją rzeczy, które możemy robić, aby chronić się nawzajem przed chorobą.



Co należy zrobić w przypadku pozytywnego wyniku testu lub wystąpienia objawów Covid-19?

Jeśli to możliwe, pozostań w domu i unikaj kontaktu z innymi ludźmi. Chociaż w przypadku pozytywnego wyniku testu na Covid-19 nie ma prawnego obowiązku przeprowadzenia izolacji, ograniczenie kontaktu z innymi osobami zapobiegnie zachorowaniu większej liczby osób.



Czy trzeba zrobić test?

Regularne testy pozwolą zorientować się, czy jesteś zarażony i czy możesz przekazać wirusa innym osobom, które spotkasz. Po kontakcie z osobą, u której stwierdzono dodatni wynik testu na Covid-19, nie trzeba wykonywać codziennie testów ani nie jest się prawnie zobowiązany do izolacji. Dobrze jest jednak zrobić test przed spotkaniem z przyjaciółmi, rodziną lub pójściem do pracy.



Jak mogę poddać się testowi?

Bezpłatne szybkie testy są dostępne na stronie gov.uk do 31 marca 2022 r. Od 1 kwietnia 2022 r. testy będzie można kupić w lokalnej aptece.



Zaszczep się

Szczepionka pozostaje naszym najsilniejszym zabezpieczeniem przed zachorowaniem na Covid. Nigdy nie jest za późno, aby umówić się na szczepienie, bez względu na to, czy miałeś jedną dawkę, dwie, trzy czy wcale. Możesz umówić szczepienie na: www.sneevaccine.org.uk.



Są rzeczy, które można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby zakaźne:

Ręce – myj ręce regularnie mydłem przez 20 sekund

Twarz – noś maseczkę na nosie i ustach w zatłoczonych pomieszczeniach zamkniętych

Odległość – w miarę możliwości zachowaj odpowiednią odległość od osób, z którymi nie mieszkasz

Świeże powietrze – wietrz pomieszczenia podczas spotykania się z ludźmi wewnątrz