Коронавирус (Covid19) Препоръки

**Български/ BULGARIAN**

COVID-19 е нова болест, която засяга белите дробове и дихателните пътища. Причинява се от вирус наречен коронавирус.

Ако имате:

* висока температура - чувствате се топъл/топла при допир на гръдния кош или гърба си
* нова, продължителна кашлица - започнали сте да кашляте често,

трябва да останете в дома си.

**Колко дълго да останете във вкъщи?**

* Ако живеете сами, трябва да останете в дома си за поне 7 дни.
* Ако живеете с други хора, всеки един от тях ще трябва да остане вкъщи поне 14 дни, за да се предотврати разпространението на инфекцията извън дома.
* След 14 дни, всеки член на семейството/домакинството, който не проявява никакви симптоми може да се върне към обичайния си начин на живот.
* Ако някой друг от семейството/домакинството прояви симптоми през тези 14 дни, то той/тя трябва да остане вкъщи за поне 7 дни след проявата на първи симптоми, независимо, че това може да означава, че те ще останат изолирани за повече от 14 дни.
* Ако живеете с човек на възраст над 70 години, човек с хронично заболяване, бременна жена или човек с отслабена имунна система, опитайте да намерите друго място, където той/тя могат да останат за поне 14 дни.
* Ако трябва да останете заедно с човек от рискова група, се постарайте да стоите максимално далеч от тях.

[**Съвети относно оставането вкъщи**](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Не ходете на работа, до личния лекар, до аптека или до болница | Използвайте отделни мивки или почиствайте след ползване | Избягвайте близък контакт с други хора |
| Поръчайте храна и лекарства за доставка | Не приемайте гости | Спете сами, ако е възможно |
| Мийте ръцете си често | Пийте много вода | Приемайте парацетамол за да облекчи симптомите |

**Кога да се свържете с NHS 111?**

* Чувствате се толкова болен/болна, че не можете да правите нищо от обичайните си занимания, като например гледане на телевизия, използване на мобилен телефон, четене на книга или ставане от леглото.
* Чувствате, че не можете да се справите със симптомите си вкъщи.
* Чувствате, че симптомите се влошават.
* Симптомите ви не се подобряват след 7 дни.

**Как да се свържете с NHS 111?**

Може да използвате уебстраницата на [**NHS 111 online coronavirus service ,**](https://111.nhs.uk/service/COVID-19/) за да разберете как да процедирате. Ако нямате достъп до интернет можете да се обадите на 111 (безплатен номер). По телефона може да поискате преводач, за да разговаряте на български.

**Какво да направите ако имиграционният ви статут е неясен?**

Всички NHS услуги свързани с коронавирус за безплатни за всеки, независимо от имиграционният му статут в Обединеното Кралство. Това включва коронавирус тестване и лечение, дори и при негативен резултат. NHS болниците са осведомени, че не са нужни никакви проверки на имиграционният статут при тестване или лечение свързано с COVID-19.

**Как да ограничите разпространението на короанвируса?**

* Мийте ръцете си редовно, използвайки сапун и вода в продължение на 20 секунди.
* Спазвайте препоръките за стоене в дома Ви.

Тези съвети са базирани на здравна информация предоставена от NHS и важат за всички пребиваващи на територията на Обединеното Кралство, без значение от националността им. За повече информация:

* NHS препоръки: [**https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/**](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)

Version 2 [16.03.2020]