

Инструкция за самоизолация

Налагането на самоизолация може да ви накара да се чувствате уплашени и изолирани – но е важно да запомните, че не сте сами и е налице подкрепа, която да ви помогне да се справите.

Има две причини, които може да наложат самоизолиране. Може да е установено чрез NHS test and Trace че сте били в близък контакт с някой, който е имал положителен тест или вие или някой от вашето семейство имате вируса.

Тук ще разгледаме всичко, което трябва да знаете за самоизолацията, включително какво означава, защо е необходима, какво можете и какво не можете да направите и как да получите помощ, ако имате нужда.

На първо място, ето обобщени накратко трите основни симптома на коронавируса, за които всички трябва да са наясно:

- Висока температура
- Нова, продължителна кашлица
- Загуба или промяна на обонянието или вкуса

Ако имате някой от тези симптоми, направете си тест. Ако сте на работа, моля, върнете се у дома веднага и се изолирайте, докато не получите резултата от теста си. Не се опитвайте да завършите смяната си.

За да се запишете за вашия тест, посетете www.gov.uk/get-coronavirus-test За да се запишете за вашия тест, посетете

Ето и правилата:

- Ще трябва да се самоизолирате веднага за **10 дни**, ако имате някой от горните три симптома или сте получили неясен резултат от теста.
- Ако след **10 дни** симптомите изчезнат, можете да спрете да се самоизолирате. Можете също да спрете самоизолацията, ако просто кашляте или все още имате промени в обонянието или вкуса, 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 горещина и треперене, хрема или кихане; чувство за гадене или диария.
- Трябва да се самоизолирате веднага за **10 дни**, ако живеете заедно с някой, който има някой от симптомите или е имал положителен тест.

- Ако резултатът от теста ви се окаже отрицателен, другите членове на вашето домакинство могат да спрат да се самоизолират. Вие също можете да спрете да се самоизолирате, ако се чувствате добре и вече нямате симптоми.
- Ако резултатът ви се окаже положителен, вие и другите членове на вашето домакинство трябва да останете самоизолирани.

Може да се наложи да се самоизолирате, ако сте имали връзка с NHS Test and Trace, дори и да се чувствате добре и нямате никакви симптоми. Това се случва, когато сте идентифицирани като някой, който е имал близък контакт с човек, който е имал положителен тест.

В тази ситуация:

- Трябва да се самоизолирате за **10 дни**. Това се налага, защото може да бъдете заразни за другите в продължение на две седмици и несъзнателно да разпространите вируса.

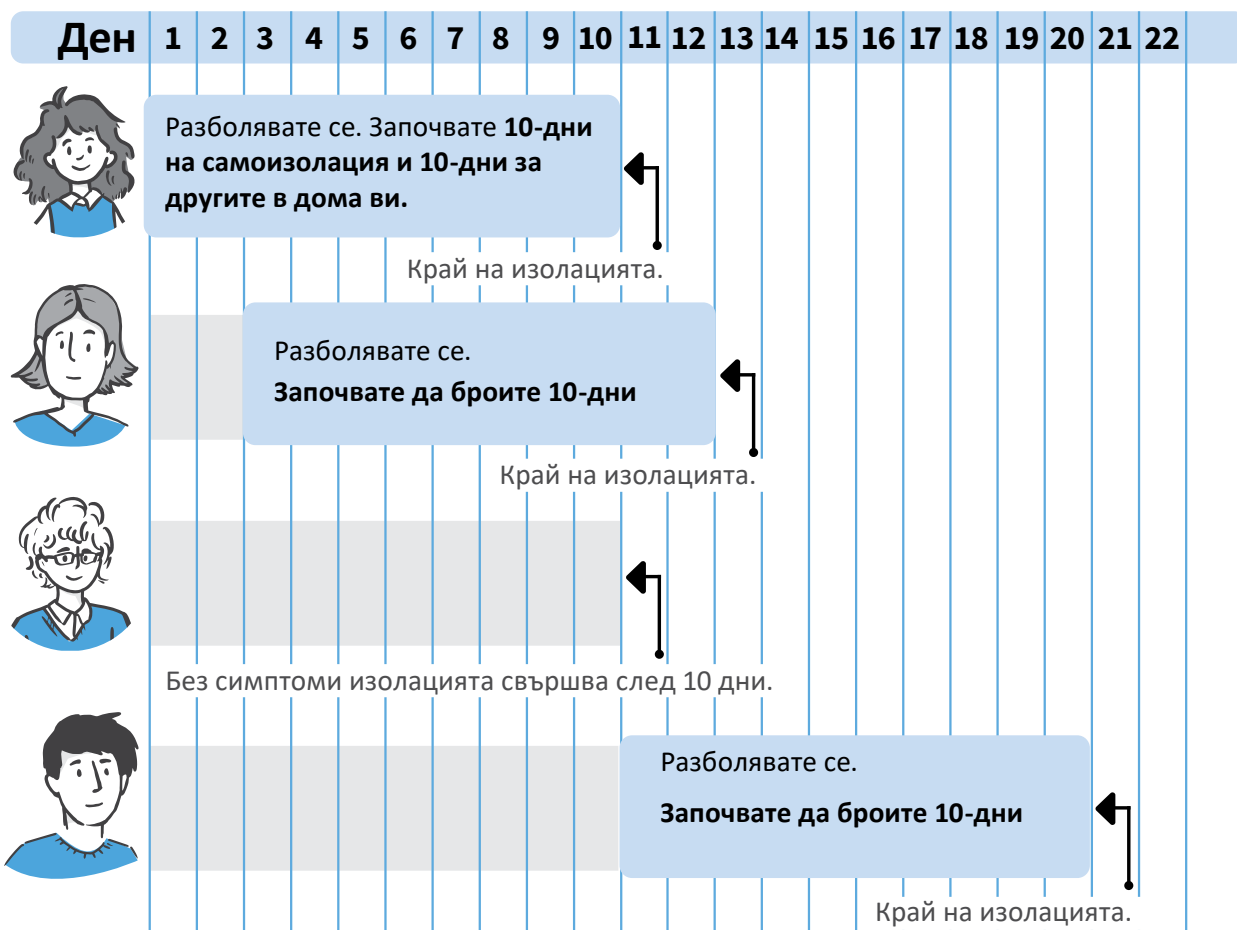
- Другите членове на вашето домакинство не трябва да се самоизолират, но трябва да избягват контакта с вас, доколкото е възможно.
- Трябва да се тествате само в случай че развиете симптомите. От този момент нататък и другите членове на вашето домакинство също трябва да започнат да се самоизолират.

И така, какво можете и какво не можете да правите при самоизолация? Отговорът е много прост:

По никаква причина не можете да излизате извън дома си.

Това включва работа, училище, паркове, магазини, супермаркети и навсякъде другаде извън входната ви врата. Колкото и страшно да звучи, това е по закон и не спазването на изискванията за самоизолация за необходимия период от време може да доведе до глоба от £ 1000 или повече.

самоизолация



Пример за това кога да се изолирате и за колко време

Всичко това може да звучи много объркващо, така че нека разгледаме пример за семейство от двама родители с две деца.

Единият от родителите се разболява от коронавирус и започва 10-дневен период на самоизолация.

Следователно другият родител и двете деца трябва да започнат 10-дневен период на самоизолация.

Другият родител се разболява от коронавирус на 10-ия ден от техния 14-дневен период на изолация. Следователно той/тя трябва да започне нова 10-дневна самоизолация от деня, в който се разболеет.

Въпреки това, децата, които не са показали никакви симптоми, могат да завършат изолацията си в края на първоначалния си 10-дневен период

Първият родител, който се е разболял, може да приключи изолацията си, когато 10-те дни изминат.

На тази страница ще намерите обширна информация и насоки за престоя у дома в случай на възможна коронавирусна инфекция.

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Знаем, че самоизолирането може да бъде трудно и затова Cornwall Council гарантира, че всеки ще получи правилната подкрепа. Ние събрахме списък с полезни контакти и информация, за да помогнем на хората да преминат през пандемията.

Каква подкрепа е налице и къде да я намерите

Самоизолирането очевидно поставя сериозни ограничения върху свободата и възможността на човек да прави основни неща, като например пазаруването на храна.

Помощ за пазаруване и снабдяване с лекарства

Ако не можете да поръчате онлайн доставка на храна и приятелите или семейството ви не могат да ви помогнат с пазаруването, има организирана помощ.

Доброволци от Корнуол (www.volunteercornwall.org.uk/) помагат с пазаруването и доставят рецепти (лекарства) на жителите и също така предоставят приятелска подкрепа.

Ако имате нужда от достъп до Банка за храна, можете да намерите списъка с информация на всички в Корнуол на уебсайта <https://transformation-cornwall.org.uk/resources/update-on-cornish-foodbanks>

Данъчна подкрепа на Съвета

Cornwall Council може да ви помогне, ако сте затруднени да платите данъка на вашия Общински Съвет. Независимо от възраст и обстоятелства, жителите, които се нуждаят от помощ, трябва да поискат данъчна подкрепа от Council Tax Support. Заявления могат да се направят на: [Council Tax Support webpage](#).

Имате ли притеснения че може да ви изгонят от квартирата?

Хората, с домове под наем са по-добре защитени от изгонване до следващата година. От наемодателите ще се изисква да предоставят на наемателите предизвестие от 6 месеца поне до края на март 2021 г.

Всеки, който е затруднен да плати наема си е съветван да потърси помощ възможно най-скоро.

Ако живеете в дом на Корнуолската Община и сте затруднени да платите наема, моля, обадете се на екипа за Управление на наемите на тел. 0300 1234 161.

Ако живеете в частно наето жилище и се притеснявате да бъдете изгонени, моля, свържете се с екипа за превенция и ангажираност на Cornwall Housing cornwallhousing.org.uk или се обадете на тел. 0300 1234 161.

Допълнителна финансова подкрепа

Има три фонда по усмотрение за подкрепа, ако се нуждаете от допълнителна финансова помощ. Това са:

- [Discretionary Housing Payments](#) са достъпни за жителите с дом под наем, които получават финансова помощ за плащане на наема или Универсален кредит и се нуждаят от допълнителна помощ, за да платят наема си.

- [Exceptional Relief](#) е достъпна за жители в трудоспособна възраст, които получават данъчна подкрепа от Council Tax Support и които се нуждаят от допълнителна финансова помощ, за да платят данъка си на Council tax.
- The [Crisis and Care Award scheme](#) оже да осигури допълнителна помощ при аварийни или бедствени ситуации.

Допълнителни подробности за тези програми са на разположение на Cornwall Council [Benefits webpage](#).

£500 плащане от правителството за подкрепа на тестването и проследяването (Test and Trace)

Жителите, които получават определени обезщетения и не могат да работят от вкъщи и им е казано да се самоизолират от NHS Test and Trace вече могат да кандидатстват за плащане от £ 500.

Формулярът за кандидатстване е вече на разположение за попълване на Cornwall Council website www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport Заявленията могат да бъдат със задна дата 28 септември 2020 г. Всеки, който не може да кандидатства онлайн, трябва да ни се обади на тел. 0300 1234 121 (опция 5).

За пълни подробности вижте връзката по-горе.

Допълнителна информация за коронавируса

Cornwall Council (Съветът на Корнуол) има онлайн център за информация за различни аспекти относно коронавируса, включително бизнес подкрепа, финансова подкрепа и съвети за жителите, новата безвъзмездна помощ при самоизолация , местният план за огнище на заразяване в Корнуол и островите Сили (Cornwall and the Isles of Scilly) и местните данни за Covid-19.

Посетете страницата

<https://www.cornwall.gov.uk/coronavirus>

Уебсайтът на Healthy Cornwall съдържа множество ресурси в подкрепа на работодателите и служителите, включително документ за „лесно четене“, обхващащ насоките свързани с Covid-19 за изолиране и контакт с другите, който е достъпен на латвийски, литовски, португалски, български, полски и румънски езици.

Посетете страницата www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces и използвайте раздел ресурси.

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