

Saviizoliacijos informacijos paketas

Saviizoliacija gali kelti baimę bei priversti jus pasijusti atskirta(u) nuo visų, tačiau atminkite, kad nesate viena(s) ir kad turite teisę į jums skiriamą paramą saviizoliacijos metu.

Yra dvi priežastys, dėl kurių galima saviizoliacija. Su jumis galėjo susisiekti NHS 'Test and Trace' ir pranešti, kad buvote šalia asmens, kurio testas buvo pozityvus, ar jei jūs ar jūsų namiškis yra užsikrėtęs virusu.

Čia aptarsime viską, ką jums reikia žinoti apie saviizoliaciją, įskaitant ir tai, ką ji reiškia, kodėl ji reikalinga, ką galite ir ko negalite daryti ir kaip gauti pagalbą jos prireikus.

Pirmiausia, prisiminkime tris pagrindinius Koronos viruso simptomus, kuriuos visi turėtumėm žinoti.

- Aukšta temperatūra
- Naujai išsivystęs nesibaigiantis kosulys
- Kvapo ir skonio pojūčių praradimas/pakitimas.

Jei turite vieną iš šių simptomų, pasidarykite testą. Jei esate darbe, eikite tiesiai namo ir pradėkite saviizoliaciją dar iki testo rezultatų gavimo. Nebandykite užbaigti savo pamainos.

Apsilankyrite internetinėje svetainėje www.gov.uk/get-coronavirus-test kad užsisakyti testą arba skambinkite telefonu 119, jei neturite priėjimo prie interneto.

Taisyklės:

- Jei turite vieną iš aukščiau išvardintų trijų simptomų arba neaiškų testo rezultatą, jums iš karto reikės izoliuotis **10čiai dienų**.
- Jei po **10ies dienų** jums dingio simptomai, galite nutraukti saviizoliaciją. Taip pat galite nutraukti saviizoliaciją, jei jus kamuoja tik kosulys arba skonio bei kvapo pojūčių pasikeitimas, kadangi jie gali tęstis net keletą savaičių po to, kai infekcija bus pasibaigus.
- Jei vis dar jaučiatės prastai po **10ies dienų**, tęskite izoliavimąsi ir toliau. Tai būtų dėl aukštos temperatūros ar jei jaustumėtės, kad jus purto karštis; jei varva nosis ar čiaudote; jus pykina ar paleisti viduriai.
- Privalote izoliuotis iškart **10 dienų**, jei gyvenate tuose pačiuose namuose su asmeniu, pas kurį tokie patys simptomai ar pozityvus testas.
- Jei jūsų testo rezultatas- **negatyvus**, kiti namiškiai gali nutraukti saviizoliaciją. Jūs taip pat galite nustoti izoliuotis, jei jaučiatės gerai ir daugiau simptomų neturite.

- Jeigu jūsų testo rezultatas- **pozityvus**, jūs ir kiti namiškiai turite ir toliau izoliuotis.

Jums gali reikėti izoliuotis, po pranešimo iš **NHS Test and Trace**, net jei jaučiatės gerai ir neturite jokių simptomų. Taip nutinka, kai jus nustato kaip asmenį, kuris artimai kontaktavo su asmeniu, kurio testo rezultatas- pozityvus.

Tokioje situacijoje:

- Privalote izoliuotis **14 dienų**. Tai todėl, kad dvi savaites galite užkrėsti kitus ir nežinodami galite paskleisti virusą.
- Kiti namiškiai neprivalo izoliuotis, tačiau jiems reikėtų vengti kontakto su jumis.
- Pasidarykite testą tik tuomet, jei pas jus išsivysto simptomai. Tuo metu kiti jūsų namiškiai taip pat turėtų pradėti izoliuotis kartu su jumis.

Tai ką galite ir ko negalite daryti saviizoliacijos metu? Atsakymas yra labai paprastas:

Neikite iš namų dėl jokios priežasties

Į tai įeina darbas, mokykla, parkai, parduotuvės, supermarketai ir visa kita, kas yra už jūsų namų durų. Nors tai ir nuskambės bauginančiai, tačiau jau yra išleistas įstatymas ir jei nebūsime namuose reikalaujamą laiko tarpą, už tai galite būti nubausta(s) finansine £1000 ar daugiau pinigine bauda.

Pavyzdys, kada ir kiek ilgai izoliuotis

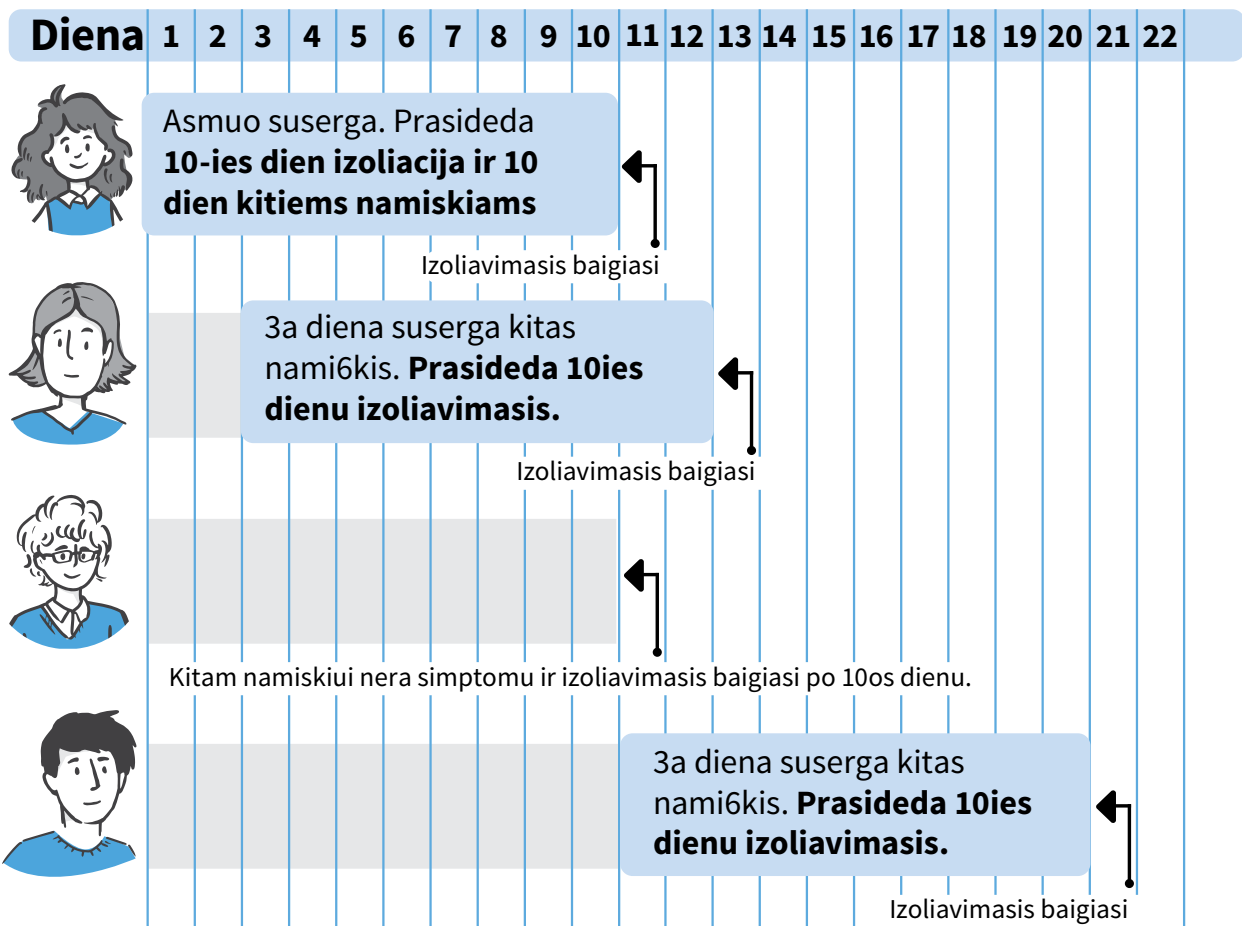
Visa tai gali nuskambėti labai painiai, taigi panagrinėkime šeimos su dviem tėvais ir dviem vaikais pavyzdį.

Vienas iš tėvų suserga Koronos virusu ir pradeda 10 dienų izoliacijos periodą.

To pasekoje kitas tėvas ir abu vaikai turi pradėti 10 dienų saviizoliacijos periodą.

Kitas tėvas suserga Koronos virusu 10ą dieną savo 10os dienų izoliacijos periodo eigoje. Todėl jie turi pradėti naują 10ies dienų saviizoliaciją nuo tos dienos, kai suserga.

Saviizoliacija



Tačiau vaikai, kuriems simptomų nebuvo, gali baigti savo izoliavimąsi po 10-os dienų.

Pirmasis susirgęs tėvas gali baigti savo izoliacijos laikotarpį, kai baigsis 10 dienų trukusi saviizoliacija.

Apačioje esančioje nuorodoje rasite daug informacijos apie buvimą namuose Koronos viruso infekcijos atveju.

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

Žinoma, kad saviizoliacija gali būti sunki, tačiau Cornwall'o savivaldybė nori užtikrinti, kad teisinga parama būtų prieinama visiems; mes sudarėme nuorodų bei informacijos sąrašą, kad padėti žmonėms epidemijos metu.

Galima pagalba ir kur ją rasti

Saviizoliacija stipriai apriboja žmogaus laisvę ir galimybę atlikti įprastus dalykus, tokius kaip apsipirkimą.

Pagalba apsiperkant bei vaistų pasiėmimas

Egzistuoja paramos grupės, jei negalite nusipirkti maisto internetu, o draugai ar šeima negali pristatyti jums maisto.

Volunteer Cornwall (www.volunteercornwall.org.uk/) gali pristatyti maisto produktus bei vaistus rezidentams, jie taip pat gali padėti susirasti draugų/susidraugauti.

Jei reikia maisto banko, žemiau rasite Cornwall'e esančių maisto bankų sąrašą 'Transformation Cornwall' tinklalapyje: <https://transformation-cornwall.org.uk/resources/update-on-cornish-foodbanks>

Parama mokant 'Council Tax'-savivaldybės mokestį

Cornwall'o savivaldybė gali padėti, jei kartais būtų sunku susimokėti savivaldybės mokestį. Kad ir koks bebūtų jūsų amžius ar galimybės, rezidentai, kuriems reikalinga pagalba, turėtų kreiptis dėl savivaldybės mokesčio lengvatos. Prašymus galite pateikti [Council Tax Support webpage](#).

Ar nerimaujate dėl išgyvendinimo?

Žmonės, kurie nuomojasi savo namus, iki kitų metų gavo rimtesnę apsaugą prieš išgyvendinimą.

Iki 2021ųjų kovo pabaigos šeimininkai privalės nuomininkams pateikti išgyvendinimo pranešimą prieš šešis mėnesius.

Asmenims, kuriems yra sunku susimokėti nuomą, siūlytumėm ieškoti pagalbos kaip galima greičiau.

Jei gyvenate namuose, kurie priklauso Cornwall Housing ir jums sunku susimokėti nuomą, prašome paskambinti nuomos tvarkymo komandai telefonu 0300 1234 161.

Jei gyvenate privačiai nuomojamame būste ir pergyvenate dėl išgyvendinimo, prašome susisiekti su Cornwall Housing's Prevention and Engagement Team (Cornwall'o išgyvendinimo prevencijos ir darbo komanda) internetu cornwallhousing.org.uk ar paskambinę 0300 1234 161.

Papildoma finansinė parama

Egzistuoja trys diskreciniai fondų šaltiniai, jei kartais prireiktų papildomos finansinės pagalbos:

- [Discretionary Housing Payments](#) (Diskrecinės namų išmokos) galimos tiems rezidentams, kurie nuomojasi savo būstą ir gauna namų lengvatą (Housing Benefit) arba universalią lengvatą (Universal Credit) ir jiems reikalinga pagalba susimokant už būstą.
- [Exceptional Relief](#) (Ypatinga lengvata) prieinama darbingo amžiaus rezidentams, kurie gauna savivaldybės mokesčio lengvatą (Council Tax Support) ir kuriems reikia pagalbos susimokėti savivaldybės mokestį.
- [Crisis and Care Award scheme](#) (Krizės ir paramos programa) gali teikti pagalbą netikėtų ar nelaimingų situacijų atveju.

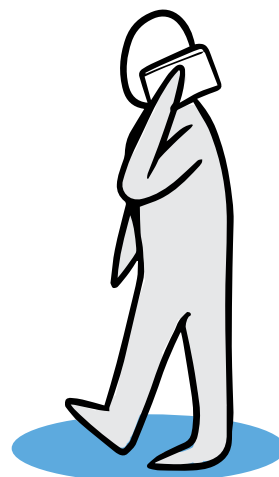
Daugiau informacijos apie šias programas rasite savivaldybės internetiniame puslapyje [Benefits webpage](#).

£500 valstybinė 'Test and Trace' paramos išmoka

Rezidentai, kurie gauna tam tikras pašalpas ir negali dirbti iš namų bei privalo izoliuotis namuose pagal NHS Test and Trace nurodymus, dabar gali prašyti £500 išmokos.

Prašymo formą rasite Cornwall'o savivaldybės tinklalapyje: www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport ir prašymai gali būti paduodami atbuline data nuo rugsėjo 28os 2020. Asmenys, kurie negali kreiptis internetu, gali skambinti 0300 1234 121 (rinkti 5).

Aukščiau esančioje nuorodoje rasite pilną informaciją.



Tolimesnė Koronos viruso informacija

Cornwall'o savivaldybė susikūrė internetinį informacijos centrą- ten rasite informacijos apie įvairius Koronos viruso aspektus, įskaitant pagalbą verslui, finansinę paramą ir patarimus rezidentams, naujas saviizoliacijos išmokas, vietinio protrūkio planą Cornwall'yje bei Scilės salose ir vietinius Covid-19 duomenis.

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

The Healthy Cornwall (Sveikas Kornvalis) tinklalapyje rasite daug informacijos šaltinių apie tai, kaip padėti darbuotojams bei darbdaviams, įskaitant 'lengvai skaitomą' dokumentą, kuriame rasite informacijos apie izoliavimąsi bei kontaktą su kitais; informacija yra išversta į latvių, lietuvių, potugalų, bulgarų, lenkų bei rumunų kalbas.

Apsilankykite tinklalapyje: www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces ir užėikite į 'resources' -išteklių skyrių.

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