

# Pachet pentru auto-izolare

Faptul că trebuie să vă autoizolați poate să vă facă să vă simțiți speriat și singur - dar este important să nu uitați că nu sunteți singur și ajutor este la îndemână pentru a vă ajuta să treceți peste această situație.

Există două motive pentru care trebuie să vă auto-izolați. Este posibil că ați fost contactat de NHS pentru 'Test and Trace' pentru că ați fost în contact apropiat cu cineva care a fost testat pozitiv, sau dvs. sau cineva din familia dvs. aveți virusul.

Vă vom explica acum tot ce trebuie să știți despre autoizolare, inclusiv ce înseamnă, de ce este necesară, ce puteți și ce nu puteți face și cum să obțineți ajutor dacă aveți nevoie.

Prima dată o recapitulare pe scurt a celor trei simptome principale ale coronavirusului de care trebuie să fim conștienți cu toții:

- Temperatura ridicată
- Tuse nouă, continuă
- Pierdere sau schimbare a simțului mirosului sau gustului

Dacă aveți unul dintre aceste simptome, faceți un test. Dacă sunteți la muncă vă rugăm să mergeți direct acasă și începeți să vă izolați până când veți obține testul. Nu încercați să vă terminați tura de muncă.

Pentru a vă rezerva testul, accesați [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test) sau sunați la 119 dacă nu aveți acces la internet.

## Acum despre reguli:

- Va trebui să vă autoizolați imediat timp de **10 zile** dacă aveți oricare dintre cele trei simptome de mai sus sau ați avut un rezultat neclar al testului.
- Dacă după **10 zile** nu mai aveți simptome, nu mai trebuie să vă auto-izolați. De asemenea, nu mai trebuie să vă auto-izolați dacă aveți doar o tuse sau modificări ale simțului mirosului sau gustului, deoarece acestea pot dura săptămâni întregi după dispariția infecției.
- Dacă vă simțiți încă rău după **10 zile**, trebuie să continuați să vă autoizolați. Aceasta include temperatură ridicată sau senzație de căldură mare și frisoane; vă curge nasul sau strănuțați; senzație sau stare de rău și diaree.
- Trebuie să vă autoizolați imediat timp de **10 zile** dacă locuiți în aceeași gospodărie cu cineva care are unul dintre simptome sau a fost testat pozitiv.
- Dacă rezultatul testului dvs. revine **negativ**, ceilalți membri ai gospodăriei dvs. pot înceta

să se autoizoleze. Totodată dvs. nu mai trebuie să vă auto-izolați dacă vă simțiți bine și nu mai aveți simptome.

- Dacă rezultatul dvs. revine **pozitiv** dumneavoastră și ceilalți membri din gospodăria dvs. trebuie să continuați să vă autoizolați.

Totodată s-ar putea să vi se solicite să vă autoizolați după ce ați fost contactat de **NHS Test and Trace**, chiar dacă vă simțiți bine și nu aveți nici un simptom. Acest lucru se întâmplă atunci când ați fost identificat ca cineva care a avut un contact apropiat cu o persoană care a primit rezultat pozitiv.

### In aceasta situatie:

- Trebuie să vă autoizolați timp de **10 zile**. Acest lucru se datorează faptului că ați putea fi infecțios pentru alte persoane timp de două săptămâni și s-ar putea să răspândiți virusul fără să știți.
- Ceilalți membri ai gospodăriei dvs. nu trebuie să se autoizoleze dar trebuie să evite contactul cu dvs. cât mai mult posibil.

- Trebuie să faceți testul doar dacă continuați să dezvoltați simptome și în acel moment ceilalți membri ai gospodăriei dvs. trebui și ei să înceapă să se autoizoleze.

Deci, ce puteți și ce nu puteți să faceți în auto-izolare? Răspunsul este foarte simplu:

### Nu puteți ieși în afara casei dvs. pentru niciun motiv.

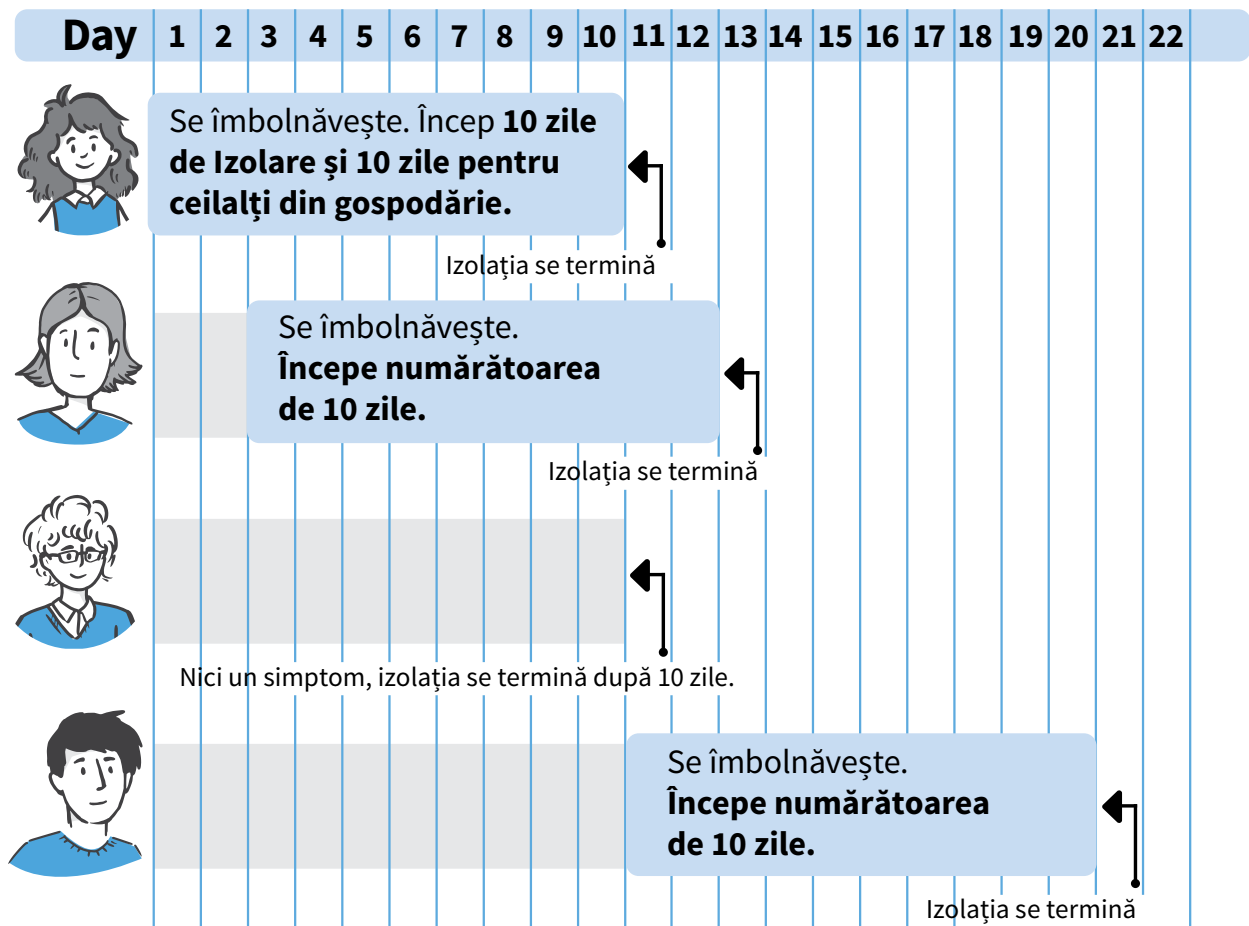
Aceast lucru include munca, școala, parcuri, magazine, supermarketuri sau oriunde altundeva peste pragul ușii din fața casei.

Oricât de înfricoșător ar părea, aceasta este acum legea și dacă nu o respectați și nu vă autoizolați pentru perioada de timp necesară poate rezulta să primiți o amendă de 1.000 GBP sau mai mult.

### Un exemplu când să vă izolați și pentru cât timp

Toate aceste lucruri pot părea foarte confuze, deci să ne uităm la un exemplu de familie formată din doi părinți și doi copii :

# auto-izolare



Unul din părinți se îmbolnăvește cu coronavirus și începe o perioadă de autoizolare de 10 zile.

Prin urmare, celălalt părinte și ambii copii trebuie să înceapă o perioadă de autoizolare de 10 zile.

Celălalt părinte se îmbolnăvește cu coronavirus în ziua 10 a perioadei de izolare de 10 zile.

Prin urmare, trebuie să înceapă acum o nouă autoizolare de 10 zile din ziua în care s-a îmbolnăvit.

Cu toate acestea, copiii, care nu au prezentat nici un simptom, își pot termina izolarea la sfârșitul perioadei inițiale de 10 zile.

Primul părinte care s-a îmbolnăvit își poate termina perioada de izolare atunci când își termină cele 10 zile.

Link-ul de mai jos conține informații detaliate despre îndrumarea șederii la domiciliu în cazul unei posibile infecții cu coronavirus. <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Știm că auto-izolarea poate fi dificilă, dar Consiliul Cornwall se angajează să asigure că toată lumea primește sprijin adecvat și am creat o listă de link-uri și informații utile pentru a ajuta oamenii să treacă peste pandemie.

## Suport disponibil și unde îl puteți găsi

Auto-izolarea pune în mod clar o limită severă libertăților și capacității unei persoane de a face lucruri de bază, cum ar fi cumpărarea de alimente.

### Ajutor cu cumpărături și medicamente

Dacă nu puteți obține o livrare de alimente online sau dacă prietenii și familia nu vă pot ajuta să vă faceți cumpărăturile, ajutor este disponibil.

Volunteer Cornwall ([www.volunteercornwall.org.uk/](http://www.volunteercornwall.org.uk/)) livrează cumpărături și rețete rezidenților și oferă de asemenea sprijin prietenesc.

Dacă trebuie să accesați o bancă de alimente, puteți găsi o listă a tuturor celor din Cornwall pe site-ul web Transformation Cornwall <https://transformation-cornwall.org.uk/resources/update-on-cornish-foodbanks>

### Ajutor cu plata impozitelor

Consiliul Cornwall vă poate ajuta dacă nu puteți să vă plătiți impozitul. Indiferent de vârsta și circumstanțele dvs., rezidenții care au nevoie de ajutor trebuie să solicite ajutor cu plata impozitului. Revendicările pot fi făcute prin intermediul paginii de web [Council Tax Support webpage](#).

### Sunteți îngrijorat că veți fii evacuat?

Persoanele care închiriază casa au primit o protecție mai mare împotriva evacuării până anul viitor. Proprietarii vor trebui să ofere chiriașilor o notificare de cel puțin 6 luni până la sfârșitul lunii martie 2021.

Oricine care are dificultăți să plătească chiria este sfătuit să ceară ajutor cât mai curând posibil.

Dacă locuiți într-o casă administrată de Cornwall Housing și nu vă permiteți să plătiți chiria, vă rugăm să apelați la echipa de gestionare a chiriei la 0300 1234 161.

Dacă locuiți într-o casă închiriată în mod privat și sunteți îngrijorat de evacuare, vă rugăm să luați legătura cu echipa de prevenire și implicare Cornwall Housing la [cornwallhousing.org.uk](http://cornwallhousing.org.uk) sau sunând la 0300 1234 161.

### Suport financiar suplimentar

Există trei fonduri discreționare pentru a vă sprijini dacă aveți nevoie de ajutor financiar suplimentar. Acestea sunt:

- [Discretionary Housing Payments](#) disponibile pentru rezidenții care închiriază locuința, care primesc alocația pentru locuință sau credit universal și au nevoie de ajutor suplimentar pentru a-și plăti chiria.
- [Exceptional Relief](#) este disponibilă pentru rezidenții vârstnici ai muncii care primesc sprijin ajutor cu plata impozitului și care au nevoie de ajutor financiar suplimentar pentru a-și plăti impozitul.
- Sistemul [Crisis and Care Award scheme](#) poate oferi ajutor suplimentar în situații de urgență sau de dezastru.

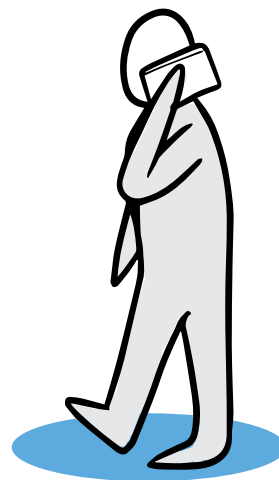
Mai multe detalii despre aceste sisteme sunt disponibile pe pagina web [Benefits webpage](#).

## Plată guvernamentală de 500 GBP pentru 'Test and Trace'

Rezidenții care primesc anumite beneficii și nu pot lucra la domiciliu și li se spune să se autoizoleze de NHS 'Test and Trace' pot acum solicita o plată de 500 GBP.

Formularul de cerere este acum disponibil pe site-ul Consiliul Cornwall [www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport](http://www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport) iar cererile pot fi actualizate începând din 28 septembrie 2020. Orice persoană care nu poate aplica online trebuie să sune la 0300 1234 121 (opțiunea 5).

Pentru detalii complete, consultați linkul de mai sus.



## Informații suplimentare despre coronavirus

Consiliul Cornwall are un hub online pentru informații despre diferite aspecte ale coronavirusului, inclusiv sprijin pentru afaceri, sprijin financiar și sfaturi pentru rezidenți, noua subvenție de autoizolare, planul local de focar pentru Cornwall și Insulele Scilly și datele locale Covid-19.

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

Site-ul Healthy Cornwall conține o serie de resurse pentru sprijinirea angajatorilor și a angajaților, inclusiv un document „ușor de citit” care acoperă îndrumările Covid -19 privind izolarea și contactul cu alții, care este disponibil și în limba letonă, lituaniană, portugheză, bulgară, poloneză și română. .

Vizitați: [www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces](http://www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces) și utilizați secțiunea resurse.

**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](mailto:equality@cornwall.gov.uk) t: 0300 1234 100