

# TESTĒŠANA UN AIZSARDZĪBA: CEĻVEDIS SOLI PA SOLIM

Šo tālāk norādīto darbību veikšana ir ārkārtīgi svarīga cīņai ar koronavīrusu Skotijā

1



## SIMPTOMU ATPAZĪŠANA

Jauns, pastāvīgs klepus, drudzis vai garšas vai ožas sajūtas pazušana vai izmaiņas nozīmē, ka nekavējoties jāuzsāk mājsaimniecības pašizolēšanās.

2



## TŪLĪTĒJA TESTA PIEPRASĪŠANA

Tas ir svarīgi, lai pēc iespējas ātrāk tiktu veikts tests. Apmeklējiet vietni **NHSinform.scot/test-and-protect** vai zvaniet uz **0800 028 2816**, ja nevarat izmantot internetu.

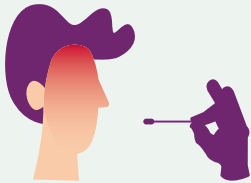
3



## PAŠIZOLĒŠANĀS

Pašizolējieties 10 dienas, skaitot no simptomu parādīšanās datuma, vai ilgāk, ja drudzis turpinās, un vēl 48 stundas pēc drudža beigām. Citiem, ar kuriem dzīvojat kopā, ir jāpašizolējas 14 dienas.

4



## TESTĒŠANA

Pašizolēšanās laikā jums vajadzētu iziet no mājas tikai dodoties veikt testu. To var izdarīt vairākos veidos.

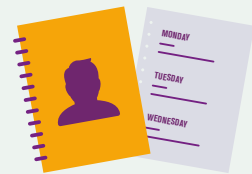
5



## REZULTĀTU SAŅEMŠANA

Tos jums vajadzētu saņemt 48 stundu laikā un ne vēlāk kā pēc 72 stundām.

6



## INFORMĀCIJAS SNIEGŠANA

Ja jums ir koronavīruss, NHS kontaktpersonu izsekotāji ar jums sazināsies, lai noskaidrotu personas, ar kurām jūs pēdējā laikā esat bijis tiešā saskarē.

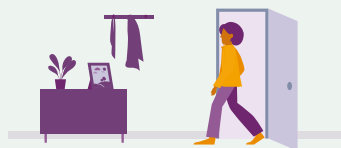
7



## NHS SAZIŅA AR KONTAKTPERSONĀM

NHS sazināsies ar personām, ar kurām jums nesen ir bijusi tieša saskare. Bez jūsu atļaujas, jūsu vārds netiks norādīts. Visi dati tiks droši saglabāti.

8



## TUVO KONTAKTPERSONU PAŠIZOLĒŠANĀS

Šīm personām tiks lūgts pašizolēties 14 dienas, skaitot no pēdējās saskares reizes ar jums.

9



## TUVĀS KONTAKTPERSONAS MĀJSAIMNIECĪBA

Ja tuvajai kontaktpersonai nav simptomu, tad citiem viņas mājsaimniecības locekļiem nav jāpašizolējas. Ja tuvajai kontaktpersonai parādās simptomi, tad viņai jāizolējas mājās un bez kavēšanās jāpieprasa tests.

Ja nesaņemat kopienas vai ģimenes atbalstu un jums nepieciešama būtiska palīdzība, zvaniet uz National Assistance Helpline numuru **0800 111 4000** (no pirmdienas līdz piektdienai no plkst. 9.00 līdz 17.00) vai sūtiet ziņu uz teksta tālruni **0800 111 4114**. Šī palīdzības līnija ir personām, kuras nevar iziet no mājas vai saņemt nepieciešamo palīdzību kādā citā veidā.

Lai saņemtu jaunākos ieteikumus saistībā ar veselību un plašāku informāciju par testēšanas un aizsardzības (Test & Protect) pakalpojumu, apmeklējiet vietni **NHSinform.scot/test-and-protect**