

Koronavírus (COVID-19)

Kérjük, olvassa el ezeket a lényeges információkat, hogy vigyázhasson saját magára, másokra és az NHS-re.

Ezzel életeket ment.

Ez a füzet az alábbi témákról szól:

- Védje magát és másokat
- További segítség és tanácsok
- Támogatás
- Hasznos elérhetőségek

Hungarian version:
Coronavirus (COVID-19)





Védje magát és másokat

Hogyan terjed a koronavírus?

A vírus nem magától terjed, az emberek terjesztik. Az emberek tüdejéből származó apró cseppekkel terjed. Levegőn vagy felületeken keresztül terjedhet át másokra.

Hogyan védhetem meg önmagamot és másokat?

Sajnos az emberek közötti bármilyen szoros kapcsolat a fertőzés kockázatával jár. Ezért mindenkinek be kell tartania a társadalmi távolságtartás irányelveit, és otthon kell maradnia. Kötelező intézkedések:

- kizárólag ételmszerért, egészségügyi okokból vagy munka miatt hagyhatja el otthonát (de csak akkor, ha nem tud otthonról dolgozni)
- naponta csak egyszer végezhet szabadtéri testmozgást, például futást, sétát vagy kerékpározást, méghozzá egyedül vagy az Önnel egy háztartásban élőkkel
- Tartson mindig 2 méter (6 láb) távolságot másoktól, ha kimegy
- Ha hazaért, azonnal mosson kezet

Nem találkozhat másokkal, még barátokkal és rokonokkal sem.

Ha olyan tünetei vannak, amelyeket a koronavírus okozhat, ne hagyja el otthonát 7 napig. Ha egy háztartásban él valakivel, akinek tünetei vannak, ne hagyja el otthonát 14 napig akkor sem, ha tünetmentes. Ha a 14 nap alatt tünetek jelentkeznek Önnél, akkor a tünetek megjelenésétől számított 7 napig ne hagyja el otthonát. Az otthoni karantén mindannyiunknak segíteni fog megakadályozni a vírus átterjedését rokonainkra, barátainkra, tágabb közösségünkre és a legveszélyeztetettebbekre.

A legfrissebb útmutatásért látogasson el a **www.nhsinform.scot/coronavirus** oldalra. Ha nem tud internetezni, hívhatja a **0800 028 2816** telefonszámot is (08:00-tól 22:00-ig).



További segítség és tanácsok

Mikor hívjam a 111-es vagy a 999-es számot?

Akkor hívja az NHS 24-et a **111-es** telefonszámon, ha koronavírusos tünetei rosszabbodnak, vagy hét nap után nem javulnak. Életveszéllyel járó vészhelyzetben hívja a **999-es** telefonszámot, és mondja, hogy koronavírusos tünetei vannak.

Ha Önnek vagy bárkinek az Ön háztartásában közvetlen egészségügyi problémája merül fel, kérjen sürgős orvosi segítséget GP háziorvosától, vagy hívja a **111-es** telefonszámot, és kérjen munkaidőn kívüli segítséget. Vészhelyzet esetén hívja a **999-et**.

Mit tegyek, ha levelet kaptam az NHS-től, hogy nálam magasabb a kockázata a súlyos betegség kialakulásának?

12 hétre el kell vonulnia karanténba saját védelme érdekében. Kérjük, kövesse a levélben szereplő védőpajzs (shielding)-útmutatást, és iratkozzon fel az sms-szolgáltatásra, hogy támogatást kaphasson ebben az időszakban.

Helyi önkormányzata külön segélyvonalat tart fenn, hogy megszervezze az ételek és gyógyszerek kézbesítését, valamint útmutatást kapjon egyéb támogató szolgáltatásokról. Ezek elérhetőségeit a **www.gov.scot/covid-shielding-contacts** weboldalon találja.

Legalább 70 éves vagyok, 28 hetes vagy annál előrehaladottabb terhességem van vagy egészségügyi okokból évente kapom az influenzaoltást.

Ha e csoportok egyikébe tartozik, akkor a koronavírus által okozott súlyos betegség kockázata Önnél fokozott, és szigorúan be kell tartania a társadalmi távolságtartást szolgáló intézkedéseket. Kizárólag élelmiszerért, egészségügyi okokból, testmozgás vagy munka céljából (de csak akkor, ha nem tud otthon dolgozni) hagyhatja el otthonát.

Ha idősebb és információra, tanácsra és barátságra van szüksége, hívja az Age Scotland ingyenes segélyvonalat a **0800 12 44 222-es** telefonszámon (hétfőtől péntekig, 9:00-tól 17:00-ig). A rokonok és a barátok is hívhatják, ha aggódnak egy idősebb ember miatt.



Támogatás

Hogyan tudok vigyázni magamra?

Ha szorong, frusztrált vagy szomorú, nincs egyedül.

Íme néhány egyszerű módszer, amittől jobban érezheti magát:

- Hívja fel egy barátját, és beszélgessenek
- Végezzen olyan tevékenységet, amivel egy darabig eltereli a figyelmét a hírekről
- Végezzen testmozgást (naponta egyszer kimehet*, de ne felejtse el mindig 2 méter távolságot tartani másoktól)
- Az NHS inform tanácsot és számos online eszközt kínál a stressz, a szorongás és depresszió kezelésére a **www.nhsinform.scot** oldalon.

Ennek a lapnak a hátoldalán és a **www.readyscotland.org** oldalon láthatja azoknak a szervezeteknek a listáját, amelyek további támogatást nyújthatnak.

Hogyan vigyázhatok másokra?

Ha otthon marad, azzal másokat és az NHS-t is védi. Ha azonban jól van, akkor még segíthet is másoknak. Legyen az akár gyakorlati, akár érzelmi támogatás: önkéntesként számos módon segíthet. A **www.readyscotland.org** weboldalon friss tájékoztatást talál a biztonságos segítségnyújtásról, és jelentkezhet önkéntesnek

*Hacsak nem kapott levelet az NHS Scotlandtól, hogy ne hagyja el az otthonát, avagy saját vagy más, otthonában élő személy, tünete miatt karanténba vonult.

Hasznos elérhetőségek



National Assistance Helpline - Nemzeti segítségnyújtási vonal

Az otthon maradással megállítható a koronavírus terjedése, és van, akinek plusz segítségre van szüksége.

Ha 70 évesnél idősebb vagy egészségügyi okokból kapja az influenzaoltást, nincs hozzáférése az internethez, és nincs senkije, aki segítene olyan alapvető készletek, mint az élelmiszerek és a gyógyszer beszerzésében, akkor az Ön számára jött létre ez a segélyvonal.

Hívja: 0800 111 4000
(Nyitvatartási idő: hétfőtől péntekig)

Ne feledje, hogy ez a segélyvonal azoknak a segítségnyújtását szolgálja, akik nem tudják elhagyni otthonukat és nem tudnak segítséget kérni online.

Egészség

www.nhsinform.scot/coronavirus
0800 028 2816

(Minden nap 8:00-tól 22:00-ig)
csak általános tájékoztatás

Kérjen tanácsot az NHS 24-től a 111-es számon, ha tünetei súlyosbodnak vagy ha láza 7 nap után sem múlik el

Helyi védőpajzs (shielding)-támogatás
www.gov.scot/covid-shielding-contacts

Szorong vagy depressziós?

NHS inform:
www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing

NHS 24:
Hívja a 111-et

Breathing Space:

www.breathingspace.scot
0800 83 85 87

Scottish Association for Mental Health:

0344 800 0550 / info@samh.org.uk

Samaritans Scotland segélyvonal:
116 123 / jo@samaritans.org

Tanácsok terhes nőknek (Advice for pregnant women)

www.nhsinform.scot/ready-steady-baby vagy vegye fel a kapcsolatot szülészével.

Könnyen olvasható koronavírus-útmutató

www.scld.org.uk/information-on-coronavirus
Segélyvonal: 0141 248 3733

Szociális jólét és pénzügyi segítség

Citizens Advice Scotland:
www.cas.org.uk / 0800 028 1456

Küzd az energiaszámlákkal?

Home Energy Scotland:
0808 808 2282

Fogyasztói kérdések

Advice Direct Scotland:
www.coronavirusadvice.scot
0808 800 9060

Munkajogi tanácsadás

www.acas.org.uk
Segélyvonal: 0300 123 1100
Relay UK: 18001 0300 123 1100

Vállalkozások támogatása

www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice
Segélyvonal: 0300 303 0660

Önkéntesség és segítség a közösségnek

www.readyscotland.org

Tanácsok szülőknek

www.parentclub.scot/coronavirus

Parentline Scotland:

0800 028 2233

The Money Talk Team:

0800 085 7145

Tájékoztatás fiataloknak

www.young.scot/coronavirus

Tájékoztatás időseknek

www.agescotland.org.uk
0800 12 44 222

Demenciában szenvedők gondozói

Segélyvonal: 0808 808 3000

Autism Advice Line (autizmus tanácsadó vonal)

01259 222022

Domestic Abuse Helpline (A családon belüli bántalmazás segélyvonala)

www.safer.scot
Segélyvonal: 0800 027 1234

Rape Crisis Scotland Helpline (A nemi erőszak skóciai segélyvonala)

www.rapecrisisscotland.org.uk
Segélyvonal: 08088 01 03 02



Hozáférhető szórólapformátum

Ha más nyelven vagy formátumban szeretné látni ezt a szórólapot, például audio változatban, akkor kérjük, látogasson el a **www.gov.scot/covid-stay-safe** oldalra.