

2020 m. balandis

Išgyvename sudėtingą laikotarpį, kokio daugelis mūsų čia, Škotijoje, nesame patyrę. Tačiau einame per jį kartu, ir kartu iš jo išeisime.

Puikiai suprantu, kaip buvo ir tebėra sunku. Dėl karantino sutriko gyvenimas namuose, mokykloje, darbe bei socialinis gyvenimas, verslas ir gyventojai pradėjo jausti nerimą dėl ekonominių pasekmių, liga, o kai kam, deja, ir netektis sukėlė didelį susirūpinimą ir širdgėlą. Nė vienas neišvengėme COVID-19 poveikio.

Tačiau visi drauge esame pakankamai galingi, kad pergyventume krizę. Prisidėti prie viruso stabdymo pastangų galime kiekvienas: dirbantieji ir savanoriai, kurių dėka gyvenimas Škotijoje juda į priekį; mumis besirūpinantys NHS (Nacionalinės sveikatos tarnybos) ir socialinės rūpybos darbuotojai; net likusieji namuose gali atlikti savo vaidmenį, laikydamiesi rekomendacijų ir neidami iš namų.

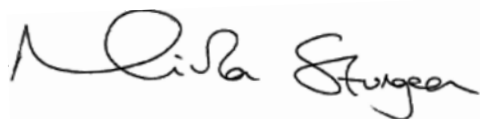
Žinau, kad su laiku šie suvaržymai gali pradėti erzinti. Visiems mums trūksta susitikimų su giminėmis ir draugais ar išvykų į pajūrį ar užmiestį. Tačiau šios priemonės yra būtinos, norint sustabdyti viruso plitimą. Laikykitės jų ir įsiliesite į mūsų bendras pastangas rūpinantis mūsų labiausiai pažeidžiamais žmonėmis, siekiant apsaugoti NHS ir išgelbėti gyvybes. Tai iš tiesų yra be galo svarbu. Tai nesitęs amžinai – ribojimai bus panaikinti iš karto, kai tą padaryti bus saugu. Šio laiško kitoje pusėje rasite naudingų patarimų, ką daryti pastebėjus, jei kažkam iš Jūsų namiškių pasireiškia simptomai.

Suprantu, kad ši krizė veikia mus ir kitais būdais. Mes daug dirbame, teikdami paramą ir patarimus, kurie yra šiuo metu reikalingi žmonėms, šeimoms ir bendruomenėms, t.y. visiems, kam kelia nerimą jų psichinė ar fizinė sveikata, kurie nori žinoti, kaip likti saugiams sunkioje situacijoje, kaip susitvarkyti su nerimu dėl finansinės padėties ar tiems, kurie nori saugiai savanoriauti. Daugiau informacijos rasite pridėtame lankstinuke.

Mes išgyvensime. Ateis laikas, kai viskas grįš į savo vėžes: atsidarys parduotuvės ir įmonės; galėsime nevaržomi susitikti su draugais ir giminėmis; galėsime apmąstyti savo indėlį; galėsime tinkamai gedėti tų, kurių netekome. Tačiau dabar, kai rašau šį laišką, mes, kaip šalis, esame susitelkę į savo tikslą, kurį - esu tikra - pasieksime.

Reikšmingu metu Škotijos žmonės visuomet demonstravo ryžtą, tvirtą charakterį ir atjautą. Dar kartą prisiminę šią dvasiją, laikydamiesi taisyklių ir rūpindamiesi vieni kitais po šios patirties tapsime stipresni.

Pagarbiai



Nicola Sturgeon
Škotijos pirmoji ministrė

Ką daryti, jei namiškiams pasireiškė simptomai

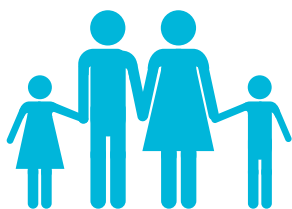


Jei Jums pasireiškė simptomai ir gyvenate vienas

Pradėjus koronaviruso simptomams, net jei jie lengvi, mažiausiai 7 dienas nuo to momento privalote likti namuose.

7 DIENŲ IZOLIACIJA

DIENA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19



Jei Jums pasireiškė simptomai ir gyvenate su kitais žmonėmis

Jei simptomai pasireiškia vienam iš namiškių, visi kiti kartu gyvenantys asmenys privalo 14 dienų likti namuose, siekiant išvengti viruso perdavimo kitiems. Jei po 7 dienų simptomų turėję asmenys jaučiasi geriau ir nebekarščiuoja, **jie gali išeiti iš namų laikydamiesi saugaus atstumo**. Visi kiti simptomų neturėję šeimos nariai **turi izoliuotis visus 14 dienų**.

14 DIENŲ NAMIŠKIŲ IZOLIACIJA

Jei Jums pasireiškė simptomai 14-os dienų laikotarpiu

Tikėtina, kad kartu gyvenantys žmonės vieni kitus užkrės. Jei po 7 dienų simptomų turėję asmenys jaučiasi geriau ir nebekarščiuoja, **jie gali išeiti iš namų laikydamiesi saugaus atstumo**. Visi simptomų neturėję šeimos nariai turi **izoliuotis visus 14 dienų**.



7 DIENŲ IZOLIACIJA

Net jei Jūsų simptomai pasireiškė 14-os dienų laikotarpio pabaigoje

Jei kartu gyvenančiam asmeniui koronaviruso simptomai pasireiškė 14-os dienų namiškių izoliacijos laikotarpio pabaigoje (pvz., 13-ą ar 14-ą dieną), tas žmogus privalo 7 dienas likti namuose. **Dėl šito kitiems namiškiams 14-os dienų laikotarpis neprasisęs.**



7 DIENŲ IZOLIACIJA

KORONAVIRUSAS

LIKITE
NAMUOSE
NHS
IŠGELBĖKITE
GYVYBES

Jei per 7 dienas Jūsų simptomai pasunkėjo ar nepagerėjo, skambinkite 111. Naujausias rekomendacijas dėl saugaus atstumo laikymosi ir izoliacijos rasite čia:
nhsinform.scot/coronavirus