

Koronavirusas (COVID-19)

Perskaitykite šią svarbią informaciją,
kad žinotumėte, kaip pasirūpinti
savimi, kitais ir NHS.

Toks elgesys išgelbės gyvybes.

Šiame lankstinuke:

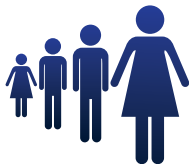
- Kaip apsaugoti patiemis ir apsaugoti kitus
- Papildoma pagalba ir patarimai
- Parama
- Naudingi kontaktai

Lithuanian version:
Coronavirus (COVID-19)



Healthier
Scotland
Scottish
Government





Kaip apsaugoti patiems ir apsaugoti kitus

Kaip plinta koronavirusas?

Virusas nepersiduoda pats, jį perduoda žmogus žmogui. Jis plinta per mažus iš žmogaus plaučių pasklidusius lašelius. Kitiems žmonėms jis gali persiduoti oru ar per paviršius.

Kaip apsaugoti save ir kitus?

Bet koks artimas kontaktas tarp žmonių kelia viruso perdavimo riziką. Todėl visi turime laikytis saugaus atstumo rekomendacijų ir likti namuose. Jūs:

- galite išeiti iš namų tik dėl maisto, sveikatos priežasčių ar darbo (bet tik tada, jei negalite dirbti namuose);
- tik vieną kartą per dieną lauke atlikti vieno tipo mankštą, pvz., pabėgioti, pasivaikščioti ar pasivažinėti dviračiu vienas (-a) ar su šeimos nariais;
- išėjus iš namų, prie kitų žmonių niekada negalite priartėti arčiau kaip per 2 metrus (6 pėdas);
- grįžus namo, iš karto turite nusiplauti rankas.

Negalima susitikinėti su kitais žmonėmis, įskaitant gimines ir draugus.

Pastebėję panašius į koronaviruso simptomus, 7 dienas likite namuose. Jei vienam iš Jūsų namiškių pasireiškė simptomai, 14 dienų neikite iš namų, net jei patys simptomų nepastebėjote. Jei simptomai atsiranda 14 dienų laikotarpiu, negalite eiti iš namų 7 dienas nuo pirmųjų simptomų pradžios. Izoliacija namuose padės mums visiems suvaldyti viruso perdavimą giminėms, draugams, plačiajai visuomenei ir patiems pažeidžiamiausiems žmonėms.

Naujausias rekomendacijas rasite čia **www.nhsinform.scot/coronavirus**. Jei neturite galimybės prisijungti prie interneto, skambinkite tel. **0800 028 2816** (8.00–22.00 val.).



Papildoma pagalba ir patarimai

Kada reikėtų skambinti 111 arba 999?

Skambinkite NHS 24 tel. **111**, pasireiškus koronaviruso simptomams, kurie pasunkėjo ar nepagerėjo praėjus 7 dienoms. Gyvybei pavojingu skubiu atveju skambinkite **999** ir informuokite, kad turite koronaviruso simptomų.

Jei Jums ar Jūsų namiškiui staiga sutriko sveikata, svarbu skubios pagalbos pirmiausiai kreiptis į savo GP (šeimos gydytojo) polikliniką arba skambinti **111**, prirėikus pagalbos po darbo valandų. Skubiu atveju skambinkite **999**.

Ką daryti gavus NHS laišką, kuriame sakoma, kad priklausau sunkesnės ligos rizikos grupei?

Kad apsisaugotumėte, Jums reikia 12 savaičių izoliuotis namuose. Prašome laikytis laiške pateiktų sustiprintos izoliacijos (angl. shielding) rekomendacijų ir užsiregistruoti SMS žinučių paramos paslaugoms šiuo laikotarpiu.

Jūsų savivaldybėje veikia speciali pagalbos linija, per kurią galite užsisaityti maisto ir vaistų pristatymą į namus bei kreiptis, jei reikalinga kitų paramos tarnybų pagalba. Kontaktinius duomenis rasite čia:

www.gov.scot/covid-shielding-contacts

Man 70 ar daugiau metų, esu 28 savaites ar daugiau nėščia ar dėl sveikatos priežasčių esu kasmet skiepijamas (-a) skiepais nuo gripo.

Jei priklausote vienai iš minėtų grupių, Jums gresia padidinta rizika sunkiai sirgti užsikrėtus koronavirusu, ir todėl Jums reikėtų griežtai laikytis saugaus atstumo nurodymų. Galite išeiti iš namų tik dėl maisto, sveikatos priežasčių ar darbo (bet tik tada, jei negalite dirbti namuose).

Jei esate vyresnio amžiaus ir norėtumėte gauti daugiau informacijos ar pasitarti, ar ieškote su kuo pabendrauti, skambinkite į nemokamą Age Scotland pagalbos liniją tel. **0800 12 44 222** (Pirmad.-penktad., 9.00–17.00 val.). Kilus susirūpinimui dėl vyresnio žmogaus, gali skambinti ir šeima bei draugai.



Parama

Kaip pasirūpinti savimi?

Žinokite, kad ne Jūs vieni jaučiate nerimą, neviltį ar išgyvenate sukrėtimą.

Šie paprasti dalykai padės Jums pasijusti geriau:

- paskambinkite ir pasikalbėkite su draugu (-e);
- užsiimkite kuo nors, kas kuriam laikui nukreiptų Jūsų mintis nuo žinių;
- pasimankštinkite (kartą per dieną galite išeiti į lauką*, tačiau nepamirškite visą laiką išlaikyti 2 metrų atstumą tarp savęs ir kitų žmonių);
- siekdama Jums padėti suvaldyti stresą, nerimą ir depresiją, NHS inform siūlo patarimus ir įvairias pagalbines priemones internete: **www.nhsinform.scot**

Šio lankstinuko galinėje dalyje pateiktas papildomą paramą siūlančių organizacijų sąrašas, kurį taip pat rasite čia: **www.readyscotland.org**

Kaip pasirūpinti kitais žmonėmis?

Likdami namie apsaugote kitus ir NHS. Tačiau jei esate sveikas, galite padėti kitiems. Yra daugybė būdų pasiūlyti savo pagalbą - kiek praktinę, tiek ir emocinę. Naujausią informaciją apie tai, kaip saugiai teikti pagalbą ir kaip užsiregistruoti savanorių vizitams, rasite čia:

www.readyscotland.org

*Išimtis – asmenys, gavę NHS Scotland laišką, kuriame patariama neiti iš namų arba saviizoliacijoje dėl savo ar namiškių simptomų esantys asmenys.

Naudingi kontaktai



National Assistance Helpline – Nacionalinė pagalbos linija

Liekant namuose stabdomas koronaviruso plitimas; yra žmonių, kuriems reikalinga papildoma pagalba.

Jei Jums daugiau negu 70 metų ir dėl sveikatos priežasčių esate skiepijamas (-a) vakcina nuo gripo, jei neturite interneto prieigos ir nėra žmogaus, kuris galėtų Jums pristatyti būtiniausių dalykų, t.y., maisto ir vaistų, mūsų pagalbos linija veikia būtent Jums.

Skambinkite: 0800 111 4000
(pirmadienį – penktadienį darbo valandų metu)

Atminkite, kad pagalbos linija skirta žmonėms, kurie negali išeiti iš namų ir gauti pagalbos internetu.

Sveikata

www.nhsinform.scot/coronavirus
0800 028 2816

(kasdien 8.00–22.00 val.)
tik bendro pobūdžio informacija

Skambinkite NHS 24 tel. 111
pasikonsultuoti, jei simptomai pasunkėjo ar tebesitęsia
karščiavimas, praėjus 7 dienoms

Sustiprintos izoliacijos (angl. shielding) parama vietose
www.gov.scot/covid-shielding-contacts

Jaučiate nerimą ar depresiją?

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

NHS 24:
Skambinkite 111

Breathing Space:

www.breathingspace.scot
0800 83 85 87

Scottish Association for Mental Health (Škotijos Psichikos sveikatos asociacija):

0344 800 0550 / info@samh.org.uk

Samaritans Scotland (Škotijos Samariečių) pagalbos linija:

116 123 / jo@samaritans.org

Patarimai nėščiosioms

www.nhsinform.scot/ready-steady-baby

Kilus susirūpinimui, galite taip pat skambinti savo akušerei.

Paprasta kalba pateiktos rekomendacijos dėl koronaviruso

www.sclcd.org.uk/information-on-coronavirus
Pagalbos linija: 0141 248 3733

Socialinės rūpybos ir finansinė pagalba

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

Sunku apmokėti energijos sąskaitas?

Home Energy Scotland:
0808 808 2282

Vartotojų reikalai

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

Konsultacijos darbo teisių klausimais

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

Parama verslui

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

Savanorystė ir pagalba bendruomenei

www.readyscotland.org

Konsultacijos tėvams

www.parentclub.scot/coronavirus
Parentline Scotland:
0800 028 2233

The Money Talk Team:
0800 085 7145

Informacija jaunimui

www.young.scot/coronavirus

Informacija vyresniems žmonėms

www.agescotland.org.uk
0800 12 44 222

Sergančiųjų demencija globėjams

Pagalbos linija: 0808 808 3000

Autism Advice Line (Patarimai autizmo klausimais)

01259 222022

Domestic Abuse Helpline (Smurto artimoje aplinkoje pagalbos linija)

www.safer.scot
Pagalbos linija: 0800 027 1234

Rape Crisis Scotland Helpline (Škotijos prievartavimo aukoms)

www.rapecrisisscotland.org.uk
Pagalbos linija: 08088 01 03 02



Prieinamo formato lankstinukas

Jei norite, kad šis lankstinukas Jums būtų išverstas į kitą kalbą ar pateiktas kitokiu formatu, pvz., audio, apsilankykite: www.gov.scot/covid-stay-safe