



Aprilie 2020

Aceste vremuri sunt dificile – probabil cele mai dificile pe care le-am trăit vreodată în Scoția mulți dintre noi. Cu toate acestea, suntem împreună în această situație și o vom depăși împreună.

Nu subestimez cât de dificil este sau va continua să fie. De la perturbarea survenită acasă, la școală, la serviciu și în viața socială din cauza autoizolării, de la presiunile economice suferite de întreprinderi și de cetățeni, până la îngrijorarea și suferința provocate de boală și de pierderile tragice suferite de unii dintre noi COVID-19 are un impact asupra fiecăruia dintre noi.

Cu toate acestea, împreună avem puterea de a depăși această criză. Deoarece fiecare are rolul de a ajuta la oprirea răspândirii virusului: muncitorii și voluntarii indispensabili care ajută Scoția să funcționeze; cei din NHS și din domeniul asistenței sociale care au grijă de noi; chiar și cei de acasă au un rol, cel de a respecta aceste recomandări și de a sta în casă.

Știu că pe măsură ce trece timpul aceste restricții pot deveni frustrante. Tuturor ne este dor să ne întâlnim cu prietenii și cu rudele, sau să mergem la mare sau la țară. Totuși, aceste măsuri sunt esențiale pentru a stopa răspândirea virusului. Respectați-le și veți face parte din efortul nostru colectiv de a avea grijă de persoanele cele mai vulnerabile, de a proteja NHS-ul și de a salva vieți. Acest lucru este cu adevărat important. Nu va dura la nesfârșit – restricțiile vor fi ridicate imediat ce vom fi în siguranță. Pe spatele acestei scrisori veți găsi o explicație utilă referitor la ce aveți de făcut dacă dv. sau altcineva din locuința dv. manifestați simptome.

De asemenea, sunt conștientă că această criză ne afectează și în alte moduri. De aceea facem eforturi foarte mari pentru a asigura susținerea și indicațiile de care au nevoie oamenii, familiile și comunitățile în aceste momente – pentru toți cei îngrijorați pentru sănătatea lor mentală sau fizică, pentru cei care doresc să rămână în siguranță în circumstanțe dificile, pentru cei care se confruntă cu griji financiare sau pentru cei care doresc să facă voluntariat în condiții de siguranță. Aflați mai multe din pliantul anexat.

Vom depăși această situație. Va sosi vremea când normalitatea va reveni: magazinele și întreprinderile se vor deschide din nou; vom fi liberi să ne întâlnim cu prietenii și cu rudele; vom reflecta asupra contribuțiilor noastre; vom fi capabili să ne jelim morții așa cum trebuie. Cu toate acestea, în momentul în care scriu această scrisoare, țelul nostru ca țară este de a menține acest curs – și am încredere că vom reuși acest lucru.

Oamenii din întreaga Scoție au dovedit întotdeauna hotărâre, caracter și compasiune în cele mai importante momente. Conectându-ne din nou la acest spirit, respectând regulile și având grijă unii de alții, vom fi mai puternici după ce vom depăși această situație.

Cu stimă,

**Nicola Sturgeon**  
**Primul Ministru al Scoției**

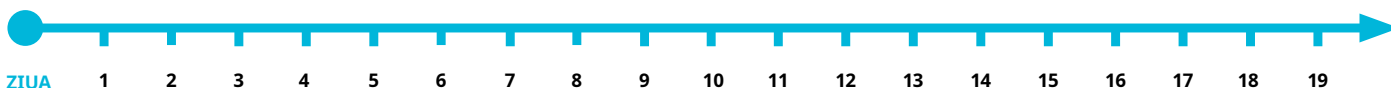
# Ce trebuie să faceți dacă dv. sau altcineva din locuința dv. manifestați simptome



## Dacă manifestați simptome și locuiți singur(ă)

Dacă începeți să manifestați simptome de coronavirus, chiar și ușoare, nu aveți voie să părăsiți domiciliul timp de 7 zile din acel moment.

### 7 ZILE DE IZOLARE



## Dacă manifestați simptome și locuiți împreună cu alte persoane

Dacă o persoană din locuința dv. manifestă simptome, celelalte persoane din casă nu trebuie să părăsească domiciliul timp de 14 zile pentru a evita răspândirea virusului. Dacă cei cu simptome se simt mai bine după 7 zile și nu au temperatură, **pot reveni la măsurile de distanțare socială**. Toți ceilalți membri ai familiei care nu au avut simptome **trebuie să fie izolați timp de 14 zile**.



### 14 ZILE DE IZOLARE LA DOMICILIU

## Dacă manifestați simptome în timpul perioadei de 14 zile

Este posibil ca persoanele din aceeași locuință să se infecteze unele pe altele. Dacă cei cu simptome se simt mai bine după 7 zile și nu au temperatură, **pot reveni la măsurile de distanțare socială**. Toți ceilalți membri ai familiei care nu au avut simptome trebuie să **fie izolați timp de 14 zile**.



### 7 ZILE DE IZOLARE

## Chiar dacă manifestați simptome la sfârșitul perioadei de 14 zile

În cazul în care un membru al locuinței manifestă simptome de coronavirus la sfârșitul celor 14 zile de izolare la domiciliu (de ex. în ziua 13 sau 14), persoana respectivă nu are voie să părăsească domiciliul timp de 7 zile. **Aceasta nu extinde perioada de 14 zile pentru ceilalți**.



### 7 ZILE DE IZOLARE

#### CORONAVIRUS

STAȚI ACASĂ  
PROTEJAȚI  
NHS  
SALVAȚI VIEȚI

Dacă simptomele dv. se agravează sau nu se ameliorează în 7 zile, sunați la 111. Pentru ultimele recomandări privind distanțarea socială și autoizolarea consultați [nhsinform.scot/coronavirus](https://nhsinform.scot/coronavirus)