

Coronavirus (COVID-19)

Vă rugăm să citiți aceste informații vitale pentru a vă ajuta să aveți grijă de dv., de ceilalți și de NHS.

Respectați recomandările și veți salva vieți.

Această broșură acoperă:

- Protejați-vă pe dv. și pe ceilalți
- Ajutor suplimentar și recomandări
- Suport
- Contacte utile

Romanian version:
Coronavirus (COVID-19)



Healthier
Scotland
Scottish
Government

NHS
SCOTLAND

CORONAVIRUS

STAȚI ACASĂ
PROTEJAȚI
NHS
SALVAȚI VIEȚI



Protejați-vă pe dv. și pe ceilalți

Cum se răspândește coronavirusul?

Virusul nu se răspândește singur – oamenii îl răspândesc. Acesta se răspândește prin intermediul stropilor minusculi din plămâinii unei persoane. Se poate răspândi la alți oameni prin aer sau prin contactul cu suprafețele.

Cum pot să mă protejiez pe mine și cum îi pot proteja pe ceilalți?

Din păcate, orice contact apropiat dintre oameni riscă răspândirea virusului. Prin urmare, fiecare trebuie să respecte recomandările de distanțare socială și să stea în casă. Trebuie:

- Să ieșiți din casă numai pentru aprovizionarea cu alimente, din motive de sănătate sau pentru serviciu (dar numai dacă nu puteți lucra de acasă)
- Să practicați numai o singură formă de activități fizice în aer liber pe zi, de exemplu alergat, plimbare sau mers cu bicicleta, singuri sau împreună cu alți membri ai locuinței dv.
- Să stați întotdeauna la o distanță de 2 metri (6 picioare) de alți oameni atunci când ieșiți din casă
- Să vă spălați pe mâini imediat după ce ajungeți acasă

Nu vă puteți întâlni cu alții, nici chiar cu prieteni sau rude.

Dacă manifestați simptome care ar putea fi date de coronavirus, nu părăsiți domiciliul timp de 7 zile. Dacă locuiți împreună cu o altă persoană care manifestă simptome, nu părăsiți domiciliul timp de 14 zile dacă continuați să nu manifestați simptome. Dacă începeți să manifestați simptome în timpul celor 14 zile, nu aveți voie să părăsiți domiciliul timp de 7 zile de la data de la care au început simptomele. Autoizolarea la domiciliu ne va ajuta pe toți să combatem răspândirea virusului la rude, la prieteni, în comunitatea extinsă și la persoanele cele mai vulnerabile.

Pentru ultimele recomandări consultați www.nhsinform.scot/coronavirus. Dacă nu puteți intra online, puteți, de asemenea, să sunați la **0800 028 2816** (între orele 8.00–22.00).



Ajutor suplimentar și recomandări

Când trebuie să sun la 111 sau la 999?

Puteți suna la NHS 24 la numărul **111** dacă manifestați simptome de coronavirus care se agravează sau care nu se ameliorează după șapte zile. Pentru o urgență care vă pune viața în pericol, sunați la **999** și spuneți că manifestați simptome de coronavirus.

Dacă dv. sau altcineva din locuința dv. are o problemă imediată de sănătate, este important să solicitați urgent asistență medicală de la GP-ul dv. (medicul de familie), sau să sunați la **111** pentru a obține ajutor în afara orelor de program. Sunați la **999** în caz de urgență.

Ce trebuie să fac dacă am primit o scrisoare de la NHS prin care mi se spune că am un risc crescut de îmbolnăvire gravă?

Trebuie să vă autoizolați la domiciliu timp de 12 săptămâni pentru a vă proteja. Vă rugăm să respectați recomandările de protecție (shielding) din scrisoarea dv. și să vă înscrieți la serviciul de mesaje text pentru a primi ajutor în această perioadă.

Autoritatea locală a dedicat o linie de asistență specială pentru a aranja livrarea de alimente și de medicamente și pentru a direcționa către alte servicii de ajutor. Puteți găsi detalii de contact la **www.gov.scot/covid-shielding-contacts**

Am 70 de ani sau mai mult, sunt în săptămâna 28 de sarcină sau mai mult, sau primesc anual vaccinul antigripal din motive medicale.

Dacă faceți parte din unul dintre aceste grupuri, aveți un risc crescut de îmbolnăvire gravă de la coronavirus și trebuie să respectați strict măsurile de distanțare socială. Trebuie să ieșiți din casă numai pentru aprovizionarea cu alimente, din motive de sănătate, activități fizice sau serviciu (dar numai dacă nu puteți lucra de acasă).

Dacă sunteți o persoană în vârstă și aveți nevoie de informații, sfaturi și să stați de vorbă cu cineva, sunați la linia de asistență gratuită Age Scotland la numărul **0800 12 44 222** (luni-vineri, orele 9.00–17.00). Familia și prietenii pot suna, de asemenea, dacă sunt îngrijorați pentru o persoană mai în vârstă.



Suport

Cum pot să am grijă de mine?

Dacă vă simțiți anxioși, frustrați sau copleșiți, rețineți că nu sunteți singuri.

Aveți aici câteva moduri simple de a vă ajuta să vă simțiți mai bine:

- Sunați la un prieten pentru a conversa cu el
- Întreprindeți o activitate care să vă ia gândul de la știri pentru o vreme
- Faceți activități fizice (puteți să ieșiți din casă o dată pe zi*, dar nu uitați să păstrați întotdeauna o distanță de 2 metri față de ceilalți oameni)
- NHS inform oferă recomandări și o gamă de sugestii online pentru a vă ajuta să rezolvați problemele legate de stres, anxietate și depresie la **www.nhsinform.scot**

Veți găsi o listă de organizații care pot oferi ajutor suplimentar fie pe spatele acestui pliant, fie la **www.readyscotland.org**

Cum pot avea grijă de ceilalți oameni?

Stând acasă, îi protejați pe ceilalți și protejați NHS. **Dacă sunteți** sănătoși și într-o formă fizică bună, îi puteți ajuta și pe alții. Fie că este vorba de ajutor practic, fie de suport emoțional, există o mulțime de moduri în care vă puteți oferi să ajutați. Pentru ultimele informații privind modul în care puteți ajuta în condiții de siguranță, și pentru a vă înscrie ca voluntari, consultați **www.readyscotland.org**

*Doar dacă nu ați primit o scrisoare de la NHS Scotland care vă recomandă să nu părăsiți domiciliul sau să vă autoizolați din cauza simptomelor personale sau ale celor din casă.

Contacte utile



National Assistance Helpline – Linia de Asistență Națională

Stând acasă opriți răspândirea coronavirusului, iar unii dintre dv. aveți nevoie de ajutor suplimentar.

Dacă aveți peste 70 de ani sau dacă primiți vaccinul antigripal din motive medicale, dacă nu aveți acces la internet și dacă nu aveți pe nimeni care să vă ajute să obțineți lucruri esențiale cum ar fi alimente sau medicamente, noi am creat o linie de asistență special pentru dv.

Sunați la: 0800 111 4000 (Deschis de luni până vineri în timpul programului de lucru)

Vă rugăm să rețineți că această linie de asistență este dedicată ajutorării celor care nu își pot părăsi domiciliul și care nu pot obține ajutor online.

Sănătate

www.nhsinform.scot/coronavirus
0800 028 2816

(în fiecare zi între orele 8.00–22.00)
numai pentru informații generale

Sunați la NHS 24 la numărul 111 pentru a primi indicații în cazul în care simptomele se agravează sau dacă febra continuă și după 7 zile

Support local de protecție (shielding)

www.gov.scot/covid-shielding-contacts

Vă simțiți anxioși sau deprimați?

NHS inform:

www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing

NHS 24:

Sunați la 111

Breathing Space:

www.breathingspace.scot
0800 83 85 87

Scottish Association for Mental Health (Asociația pentru Sănătate Mintală din Scoția):

0344 800 0550 / info@samh.org.uk

Linia de asistență Samaritans Scotland:

116 123 / jo@samaritans.org

Recomandări pentru femeile însărcinate

www.nhsinform.scot/ready-steady-baby sau contactați moașa dacă sunteți îngrijorată

Recomandări privind coronavirusul în format de citire facilă

www.sclد.org.uk/information-on-coronavirus

Linia de asistență: 0141 248 3733

Asistență socială și ajutor financiar

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

Aveți probleme cu facturile la energie electrică?

Home Energy Scotland:
0808 808 2282

Aspecte privind consumatorii

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

Recomandări privind drepturile angajaților

www.acas.org.uk
Linia de asistență: 0300 123 1100
Relay UK: 18001 0300 123 1100

Pentru susținerea întreprinderilor

www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice
Linia de asistență: 0300 303 0660

Voluntariat și ajutor în comunitatea dv.

www.readyscotland.org

Recomandări pentru părinți

www.parentclub.scot/coronavirus

Parentline Scotland:

0800 028 2233

The Money Talk Team:

0800 085 7145

Informații pentru tineri

www.young.scot/coronavirus

Informații pentru vârstnici

www.agescotland.org.uk
0800 12 44 222

Îngrijitorii persoanelor cu demență

Linia de asistență: 0808 808 3000

Autism Advice Line (Linia de asistență pentru autism)

01259 222022

Domestic Abuse Helpline (Linia de asistență pentru violență familială)

www.safer.scot

Linia de asistență: 0800 027 1234

Rape Crisis Scotland Helpline (Linia de asistență din Scoția pentru traumele generate de violuri)

www.rapecrisisscotland.org.uk

Linia de asistență: 08088 01 03 02



Format de pliant accesibil

Dacă doriți acest pliant în altă limbă sau în alt format, cum ar fi o versiune audio, vă rugăm să consultați

www.gov.scot/covid-stay-safe