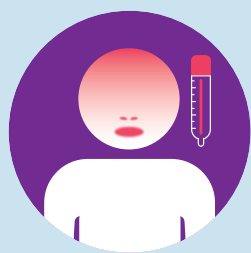


Informacje na temat samoizolacji i wsparcia

Masz objawy koronawirusa? Ty i członkowie twojego gospodarstwa domowego musicie rozpocząć izolację.



Jeżeli masz kaszel, gorączkę lub doszło u ciebie do utraty/zmiany smaku lub węchu – powinieneś/powinnaś rozpocząć wraz ze wszystkimi członkami swojego gospodarstwa domowego izolację w domu i natychmiast zgłosić się na test. Możesz to zrobić na stronie: [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/infocentre/subject-areas/coronavirus) lub telefonicznie pod numerem: **0800 028 2816**, jeżeli nie masz możliwości skorzystania z Internetu. Ty i wszyscy członkowie twojego gospodarstwa domowego powinniście zostać w domu do czasu otrzymania wyników testu. Jeżeli otrzymasz dodatni wynik testu, ty i członkowie twojego gospodarstwa domowego musicie kontynuować samoizolację. Jeżeli otrzymasz ujemny wynik testu, możesz przerwać samoizolację, jeżeli czujesz się dobrze i nie miałeś(-aś) gorączki przez ostatnie 48 godzin (bez przyjmowania leków przeciwgorączkowych). Członkowie twojego gospodarstwa domowego mogą również zakończyć izolację.

Jeżeli miałeś(-aś) kontakt z osobą, która otrzymała dodatni wynik testu, lub przebywałeś(-aś) w kraju znajdującym się na liście krajów objętych kwarantanną, należy rozpocząć samoizolację. Zasada ta obowiązuje nawet, jeśli nie masz objawów koronawirusa.



Jak długo powinna trwać samoizolacja?

Jeżeli pojawią się u ciebie objawy koronawirusa, pozostań w domu przez 10 dni. Inni członkowie twojego gospodarstwa domowego muszą pozostać w domu również przez 10 dni na wypadek, gdyby także u nich pojawiły się objawy. Zasada ta dotyczy wszystkich osób, które z tobą mieszkają.



Na czym polega samoizolacja?

Samoizolacja oznacza pozostawanie w domu przez cały czas oraz brak odwiedzin osób z innych gospodarstw domowych.

- Nie wolno ci wychodzić do sklepu nawet w masce.
- Dzieciom nie wolno chodzić do szkoły, przedszkola ani żłobka.
- Nie wolno wyprowadzać psa na spacer.
- Nie wolno wpuszczać do domu osób przynoszących zakupy, opiekunów/opiekunek do dzieci ani organizować żadnych innych spotkań.

Chroń siebie i innych



ZAKRYWAJ
TWARZ



UNIKAJ
TŁUMU



MYJ
RĘCE



DWA
METRY



SAMO-
IZOLACJA



Planuj z wyprzedzeniem

Na wypadek, gdyby konieczna była samoizolacja, warto jest przygotować w domu kilka rzeczy. Powinny to być:

- leki, które masz zwykle w domowej apteczce,
- podstawowe artykuły spożywcze,
- dane do kontaktu z osobą, która przyniesie ci zakupy (powinna pozostawić je pod drzwiami) i wyprowadzi psa.



Wsparcie finansowe

Jeżeli musisz poddać się samoizolacji, twój pracodawca powinien ci w tym pomóc. Możesz mieć także prawo do otrzymania zasiłku chorobowego.

Jeżeli masz niskie dochody, a w ramach programu Test&Protect zostaniesz poproszony(-a) o samoizolację, wówczas możesz być uprawniony(-a) do otrzymania zapomogi z tytułu samoizolacji (Self-isolation Support Grant) w wysokości 500 GBP. Zapomoga może przysługiwać nawet osobom, które nie mają prawa do korzystania ze świadczeń publicznych. Dodatkowe informacje można uzyskać na krajowej infolinii pomocowej National Assistance Helpline pod numerem: **0800 111 4000** lub pod numerem telefonu tekstowego: **0800 111 4114**.



Najważniejsze punkty oferujące wsparcie

Jeżeli nie masz nikogo, kto pomógłby ci kupić żywność i leki podczas samoizolacji, zadzwoń na krajową infolinię pomocową National Assistance Helpline pod numer **0800 111 4000** lub pod numer telefonu tekstowego: **0800 111 4114** (od poniedziałku do piątku w godz. 9-17).

Jeżeli martwisz się o swoje zdrowie psychiczne, wejdź na stronę: clearyourhead.scot

Jeżeli martwisz się o zdrowie psychiczne swojego dziecka, wejdź na stronę: parentclub.scot

Jeżeli jesteś ofiarą przemocy domowej, zadzwoń pod numer **0800 027 1234** lub wejdź na stronę: sdfmh.org.uk

Możesz także skontaktować się z lokalną grupą wsparcia, która udzieli ci pomocy lub zasugeruje inne osoby i instytucje, które mogą ci jej udzielić.

#WeAreScotland

Chroń siebie i innych



ZAKRYWAJ
TWARZ



UNIKAJ
TŁUMU



MYJ
RĘCE



DWA
METRY



SAMO-
IZOLACJA