

10 WAYS TO DO YOUR 10 DAYS

CHECKLIST FOR SELF-ISOLATING SAFELY

Ajutor pentru oamenii care se autoizolează/izolează la domiciliu

A te ține departe de alte persoane atunci când ai putea fi infecțios este cel mai eficient mod de a opri coronavirus. Dacă vi se spune să vă autoizolați, este important să faceți acest lucru imediat și pentru cele 10 zile întregi. Nu ar trebui să plecați de acasă din niciun motiv. Nu sunteți singur dacă vi se pare greu să faceți asta. Planificarea înainte, chiar înainte de a vi se spune să vă autoizolați, poate face lucrurile mai ușoare. Pentru mai mult ajutor și asistență în ceea ce privește autoizolarea, intrați pe manchester.gov.uk/coronavirus sau la numărul de telefon **0800 234 6123**
9:00 – 17:00 Luni-Viner



1. Conștienți de cele 10 zile

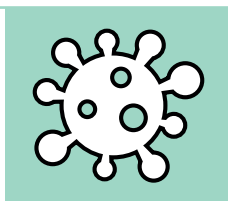
Stați acasă, departe de alte persoane imediat timp de 10 zile întregi. Numărați cele 10 zile folosind aplicația NHS Covid-19.



În acest timp este nevoie să încercați să reduceți șansele de a răspândi orice infecție la persoanele cu care locuiți.

2. Anunțați locul de muncă

Întrebați angajatorul despre munca de acasă sau despre orice concediu medical sau opțiuni de concediu special.



În caz contrar, ați putea obține Statutory Sick Pay, o sumă de £500 pentru Test and Trace Support Payment sau alt ajutor financiar, inclusiv dacă sunteți self-employed.

3. Planificați-vă banii

Verificați dacă aveți bani să cumpărați ceea ce aveți nevoie și plătiți chiria și facturile. Suntați companiile și explicați-vă situația dacă nu.



4. Planificați pentru alimente, medicamente & produse esențiale

Rugați prietenii și familia să vă aducă în siguranță tot ce aveți nevoie. Multe magazine și farmacii pot ajuta și la livrări.



Centrul Dvs. comunitar local poate De asemenea să ajute – prin SMS la **07860 022 876**.

#DOYOURBIT

AUTOIZOLARE. IMEDIAT SI PENTRU TOATE CELE 10 ZILE INTREGI, DACA VI S-A SPUS SA O FACETI.

Pentru mai mult ajutor și asistență în ceea ce privește autoizolarea, vizitați manchester.gov.uk/coronavirus

#DOYOURBIT

AUTOIZOLARE. IMEDIAT SI PENTRU TOATE CELE 10 ZILE INTREGI, DACA VI S-A SPUS SA O FACETI.

Pentru mai mult ajutor și asistență în ceea ce privește autoizolarea, vizitați manchester.gov.uk/coronavirus

5. Continue your children's education

Dacă cineva din gospodăria dvs are coronavirus sau simptome, orice copil cu care locuiți trebuie să se autoizoleze. Contactați școala pentru a solicita să studiați acasă și pentru a livra mesele școlare gratuite.



Dacă doar te auto-izolezi, copiii tăi ar trebui să meargă la școală în mod normal – dar va trebui să ceri altcuiva să conducă școala pentru tine.

6. Aranjati îngrijire pentru oricine depinde de dvs.

Dacă sunteți îngrijitor, cereți prietenilor sau familiei să ofere îngrijire în timp ce vă autoizolați.



Dacă nimeni altcineva nu poate accepta acest lucru în siguranță, un grup local de ajutor reciproc ar putea ajuta.

7. Protejează-ți sănătatea mintală

Creați o rutină, rămâneți ocupat, rămâneți activ și vorbiți cu prietenii online sau la telefon. Pentru asistență silențioasă, confidențială, 24/7, sprijin pentru sănătatea mintală, trimiteți mesajul **SHOUT** la nr. **85258**.



8. Continuă să te miști acasă

Rămânând activ vă va spori sănătatea fizică și mentală. Lucrează fizic 30 de minute pe zi fără să plecați de acasă.



9. Ai grijă de animalele dvs. de companie

Verificați dacă aveți suficientă hrană și produse pentru animalele de companie. Dacă este necesar, rugați pe altcineva să aibă grijă de animalele dvs. în timp ce vă autoizolați. Nu ar trebui să părăsiți casa pentru a vă plimba câinele.



10. Obțineți orice ajutor de care aveți nevoie

Pe lângă centrul comunitar local, respondenții voluntari NHS ar putea ajuta cu tot felul de sarcini zilnice în timp ce vă autoizolați. Pentru a afla mai multe, sunați la **0808 196 3646** pentru a aranja asistență pentru dvs. sau pentru cineva pe care îl cunoașteți (8:00 până la 20:00, 7 zile pe săptămână)



Notițe