

# TESTAS „TRACE PROTECT“ REIKIA VISŲ PAGALBOS



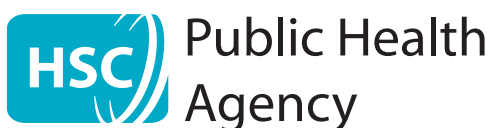
Pandemijos metu labai svarbu prisidėti prie visuomenės sveikatos gairių vykdymo, siekiant sumažinti koronaviruso plitimą. Tokiu būdu gelbėjate žmonių gyvybes. Švelnėjant karantino apribojimams galima antrosios infekcijos bangos rizika. Visi galime prisidėti prie šios rizikos mažinimo ir toliau palaikydami visuomenės sveikatos priemonių, skirtų kontroliuoti viruso plitimą, pvz., testavimą ir kontaktinių asmenų atsekimą, naudojimą.

Testavimas ir kontaktų atsekimas padeda nutraukti viruso perdavimo grandinę. Identifikuodami žmones, artimai bendravusių su asmenimis, kurių koronaviruso testas buvo teigiamas, ir paprašydami jų saviizoliuotis, galime apriboti viruso plitimą (dauginimąsi). Jei dauginimosi (D) skaičius bus mažas, galėsime toliau judėti įprasto šeimos, darbo ir socialinio gyvenimo link. Draugai ir šeimos nariai vėl galės susitikti, o mokyklos ir įmonės galės vėl atverti savo duris. Be to tai padės apsaugoti mūsų sveikatos tarnybą nuo pernelyg didelių darbo krūvių.

Testavimas ir kontaktų atsekimas bus veiksmingi tik tuomet, jei visi atliksime savo vaidmenį. O tai reiškia, kad reikia:

- pasidaryti testą, jei turite simptomų;
- teikti pagalbą atsekant kontaktus;
- jei rekomenduojama, laikytis saviizoliacijos.

Testavimas ir kontaktų atsekimas kartu su socialinio atstumo palaikymu ir higienos priemonių taikymu yra geriausi būdai apsaugoti mūsų bendruomenę nuo koronaviruso.



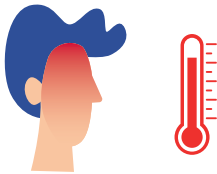
## Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:



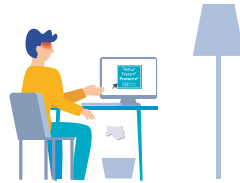
1



### PASTEBĖKITE SIMPTOMUS

Jei jus kamuoja naujai atsiradęs nuolatinis kosulys, karščiavimas, pasikeičia skonio ir kvapo pojūčiai ar pasireiškia jų praradimas, kartu su visa savo šeima turite nedelsdami saviizoliuotis.

2



### UŽSAKYKITE TESTĄ DABAR

Norėdami užsisakyti testą internetu, apsilankykite interneto svetainėje [nidirect.gov.uk/coronavirus](http://nidirect.gov.uk/coronavirus). Jei negalite užsisakyti testo internetu, paskambinkite numeriu 119.

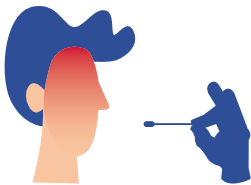
3



### IZOLIUKITĖS

Izoliuokitės 10 dienas po to, kai pasireiškia simptomai, arba ilgiau, jei nenustojate karščiuoti (ne mažiau kaip 48 valandas po to, kai jūsų temperatūra normalizuosis). Kiti asmenys, su kuriais gyvenate kartu, turėtų izoliuotis 14 dienų.

4



### ATLIKITE TESTĄ

Testavimas atliekamas mobiliuose stotelėse, kur turite atvykti automobiliu (ne pėsčiomis, viešuoju transportu, taksi ar kitomis priemonėmis). Taip pat galite atlikti testus namuose.

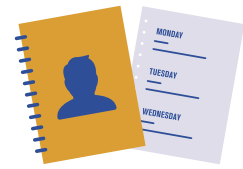
5



### PATIKRINKITE REZULTATUS

Rezultatus turėtumėte gauti per 72 valandas. Jeigu jūsų testo dėl koronaviruso rezultatai yra neigiami, jūs ir jūsų šeima galite nutraukti saviizoliaciją.

6



### PATEIKITE DUOMENIS

Jei jūsų testas dėl koronaviruso teigiamas kontaktus atsekantys Visuomenės sveikatos priežiūros institucijos (VSPI) darbuotojai paskambins jums iš numerio 028 9536 8888. Jie paklaus jūsų, su kuo neseniai turėjote kontaktą.

7



### VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS INSTITUCIJOS (VSPI) INFORMUOJA KONTAKTUS

Jei sergate koronavirusu, VSPI susisieks su asmenimis, su kuriais artimai bendravote. Jūsų vardas ir pavardė nebus atskleisti be jūsų sutikimo. Visi duomenys bus saugomi.

8



### ARTIMIESIEMS SIŪLOMA SAVIIZOLIUOTIS

Artimai kontaktavusių asmenų bus prašoma izoliuotis 14 dienų po paskutiniojo kontakto su jumis.

9



### ARTIMIEJI KONTAKTAI ŠEIMOJE

Jei artimą kontaktą turintis asmuo neturi jokių simptomų, kitiems šeimos nariams izoliuotis nereikia. Jei artimą kontaktą turinčiam asmeniui atsiranda simptomų, jis (ji) turėtų vadovautis šių gairių reikalavimais, pradedant nuo 1 žingsnio.

Kai jau galėsite išeiti iš namų, saugokitės ir toliau laikydamiesi visuomenės sveikatos patarimų.

- Kruopščiai ir dažnai plaukite rankas ir nelieskite veido.
- Laikykitės atokiau nuo kitų asmenų būdami lauke.
- Kosėti ir čiaudėti reikėtų į sulenktą alkūnę arba prisidengus servetėle (ją paskui išmeskite į šiukšliadėžę).

Žmogus gali platinti virusą net ir neturėdamas simptomų.

