

PROGRAM „TESTUJ, ŚLEDŹ, CHROŃ” POTRZEBUJE WASZEGO WSPARCIA



W okresie pandemii przestrzeganie wytycznych w sprawie zdrowia publicznego było niezwykle istotne dla ograniczenia rozprzestrzeniania się koronawirusa. Twoje odpowiedzialne postępowanie uratowało życie wielu ludziom. W miarę łagodzenia obostrzeń związanych z izolacją pojawia się jednak ryzyko drugiej fali zakażeń. Wszyscy możemy pomóc ograniczyć to ryzyko poprzez dalsze przestrzeganie środków zdrowia publicznego mających na celu kontrolowanie rozprzestrzeniania się wirusa, takich jak testy i ustalanie kontaktów zakaźnych.

Testowanie i śledzenie kontaktów pomoże przerwać łańcuch zakażeń. Identyfikując osoby, które miały bliski kontakt z kimś, kto uzyskał dodatni wynik testu na koronawirusa, i prosząc je o zastosowanie samoizolacji, możemy ograniczyć dalsze rozprzestrzenianie się (reprodukcję) wirusa. Utrzymanie niskiego wskaźnika reprodukcji pozwoli nam na stopniowy powrót do bardziej normalnego życia rodzinnego, zawodowego i towarzyskiego. Znajomi i krewni nareszcie będą mogli się spotykać; możliwe będzie także ponowne otwarcie szkół i przedsiębiorstw. Odpowiedzialne postępowanie pomoże nam także chronić służbę zdrowia przed przeciążeniem.

Testowanie i śledzenie kontaktów będzie skuteczne jedynie wtedy, gdy każdy właściwie odegra swoją rolę. Oznacza to, że należy:

- poddać się testowi, jeżeli zaobserwujesz u siebie objawy;
- pomóc w ustalaniu kontaktów zakaźnych;
- poddać się samoizolacji, gdy zostanie ci to zalecone.

W połączeniu z zachowywaniem dystansu społecznego i stosowaniem zasad higieny testy i śledzenie kontaktów to najlepszy sposób na ochronę naszych społeczności przed koronawirusem.



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

Find us on:



1



ZWRÓĆ UWAGĘ NA OBJAWY

Jeżeli masz uporczywy kaszel od niedawna, gorączkę lub nastąpiła u Ciebie zmiana smaku lub węchu, ty i wszystkie osoby, z którymi mieszkasz, powiniście natychmiast zastosować samoizolację.

2



OD RAZU POPROŚ O BADANIE

Aby zgłosić potrzebę przeprowadzenia testu, wejdź na stronę: nidirect.gov.uk/coronavirus. Jeżeli nie masz możliwości zgłoszenia się po test przez Internet, zadzwoń pod numer 119.

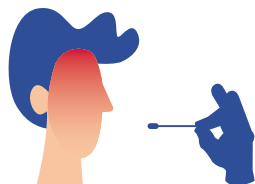
3



IZOLUJ SIĘ

Izoluj się przez 10 dni od momentu pojawienia się objawów lub dłużej, jeżeli nadal masz gorączkę (izolację możesz zakończyć po co najmniej 48 godzinach od ustąpienia gorączki). Inne osoby mieszkające z tobą powinny izolować się przez 14 dni.

4



PRZEBADAJ SIĘ

Badania przeprowadzane są w mobilnym punkcie pobrania typu drive-through. W tym celu na badanie należy przyjechać samochodem (nie pieszo, komunikacją publiczną, taksówką ani w inny sposób). Możliwe jest również przeprowadzenie testu w domu.

5



ODBIERZ WYNIKI

Wyniki powinny być dostępne w ciągu 72 godzin. Jeżeli wynik testu na koronawirusa okaże się ujemny, ty i członkowie twojego gospodarstwa domowego możecie od razu zakończyć izolację.

6



PODAJ DANE

Jeżeli wynik twojego testu na koronawirusa będzie dodatni, osoba odpowiedzialna w Public Health Agency (PHA) za identyfikację kontaktów z nosicielami zadzwoni do Ciebie z numeru 028 9536 8888. Zapyta Cię, z kim ostatnio miałeś(-aś) kontakt.

7



PHA INFORMUJE OSOBY, KTÓRE MIAŁY BLISKI KONTAKT Z NOSIECIELEM

Jeżeli masz koronawirusa, PHA skontaktuje się z osobami, z którymi miałeś(-aś) bliski kontakt. Twoje dane nie zostaną im przekazane, chyba że wyrazisz na to zgodę. Wszystkie dane będą przechowywane z zachowaniem środków bezpieczeństwa.

8



OSOBY TE SĄ PROSZONE O ZASTOSOWANIE IZOLACJI

Osoby, które miały z tobą bliski kontakt, zostaną poproszone o izolowanie się przez 14 dni od ostatniego kontaktu z tobą.

9



CZŁONKOWIE GOSPODARSTWA DOMOWEGO OSÓB, KTÓRE MIAŁY BLISKI KONTAKT Z NOSIECIELEM

Jeżeli osoba po bliskim kontakcie z nosicielem nie ma objawów, inni członkowie jej gospodarstwa domowego nie muszą się izolować. Jeżeli u osoby, która miała bliski kontakt z nosicielem, pojawią się objawy, powinna ona postąpić zgodnie z tą instrukcją, poczynwszy od kroku 1.

Jeżeli możesz wychodzić z domu, zachowaj bezpieczeństwo i przestrzegaj zaleceń dotyczących zdrowia publicznego.

- Dokładnie i często myj ręce i nie dotykaj twarzy.
- Przebywając poza domem, zachowaj bezpieczny dystans od innych osób.
- Jeśli kaszlesz lub kichasz, rób to w łokcie lub chusteczkę, a następnie wyrzuć chusteczkę do kosza.

**WE ALL
MUST DO IT
TO GET
THROUGH IT**



STAY SAFE



SAVE LIVES