

TEST TRACE PROTECT Tetum

Atualizadu iha fulan Abríl 2021

GIA PASU TUIR PASU

1. IDENTIFIKA SINTOMAS

Se ita-boot foin mak hetan me'ar lapara, isin-manas ka lakon ka iha mudansa ba sentidu sabór no horon iis, entaun ita-boot no ema hotu-hotu iha ita-nia uma-laran tenki imediatamente halo auto-izolamentu.

2. SOLISITA TESTE IDA AGORA

Vizita nidirect.gov.uk/coronavirus atu halo rezerva ba teste ida liuhusi online. Liga ba 119 se bainhira ita-boot labele halo rezerva ba teste ida liuhusi online.

3. IZOLA AN

Izola an iha loron 10 laran depoizde sintomas ne'e mosu, kleur liutan bainhira sei isin-manas nafatin (to'o pelumenus oras 48 nia laran depoizde ita-nia temperatura sai normál fali). Ema seluk ne'ebé hela hamutuk ho ita-boot tenki izola an iha loron 10 nia laran.

4. HETAN TESTE

Teste ne'e hala'o iha lokál lubuk balun ne'ebé bele liu ho kareta no la'o-ain, no mós iha unidade teste móvel sira. Teste sira halo iha uma mós disponível.

5. HETAN REZULTADUS

Ita-boot tenki simu rezultadus iha oras 48 nia laran. Se bainhira ita-boot hetan teste negativu ba coronavirus, entaun ita-boot no ita-nia uma-laran bele hapara ona izolamentu. Se bainhiira hetan teste pozitivu, trasadór kontaktu sira husi PHA nian sei manda mensajen ba ita-boot.

6. FÓ DETALLES

Sira sei husu ba ita-boot atu uza Auto-Rastreiu Dijital (Digital Self-Trace), servisu online rastreiu ba kontaktu nian, atu hatama detalles husi ema sira ne'ebé mak halo ona kontaktu ho ita-boot. Se ita-boot labele ba online, sira bele telefone ita-booot husi número 028 9536 8888.

7. PHA INFORMA BA KONTAKTU SIRA

Kontaktus besik sei simu testu mensajen ida husi HSCtracing hodi fó instrusaun ba sira atu halo auto-izolamentu no halo rezerva ba teste ida. Ita-nia naran sei la partilla. Dadus hotu-hotu sei mantein ka rai ho seguru.

8. KONTAKTU SIRA IZOLA AN NO HETAN TESTE

Sei husu ba kontaktus besik atu izola an iha loron 10 nia laran konta husi loron ikusliu ne'ebé sira halo kontaktu ho ita-boot no halo rezerva ba teste ida. Sira tenki izola an iha loron 10 nia laran tomak, mezmus se karik sira-nia rezultadu teste hatudu negativu.

9. UMA-KAIN HUSI KONTAKTUS BESIK

Se kontaktu besik ne'e laiha sintomas, ema sira seluk iha uma-laran la presiza atu halo izolamentu. Se kontaktu besik ne'e mak dezenvolve sintomas ka teste sira hatudu pozitivu, sira tenki halo tuir gia ida-ne'e hahú kedas husi pasu 1.

Bainhira ita-boot bele sai husi uma, mantein seguru no halo tuir nafatin konsellu saúde públika nian.

- Fase ita-nia liman halo momoos no beibeik no evita kaer ita-nia oin.
- Mantein ita-nia distánsia husi ema seluk ne'ebé la'ós husi ita-nia uma-laran.
- Bainhira me'ar ka fanin, takaibun ka inus ho ita-nia liman-sikun/liman-kabun ka uza tisu ida no soe ba iha lixu-fatin.
- Uza máskara hodi taka ita-nia oin bainhira tama iha fatin ne'ebé taka-metin hanesan loja, facilidades saúde no iha transporte públiku.
- Foti-grava ka download aplikativu StopCOVID NI nian atu ajuda apoia rastreiu ba kontaktu.

Ita-boot bele halekar virus ne'e maski ita-boot laiha sintomas.

05/21