

Коронавирус (Covid19) Препоръки

Български/ BULGARIAN

COVID-19 е нова болест, която засяга белите дробове и дихателните пътища. Причинява се от вирус наречен коронавирус.

Всички трябва да останем вкъщи за да спрем разпространението на болестта.

В това число влизат хора на всякаква възраст, дори и тези без симптоми или съпровождащи заболявания.

Единствените причини за напускане на дома са:

- За да си набавим продукти от първа нужда и в краен случай
- За да спортуваме един път на ден – бягане, разходка пеш или с колело, сами или с хора, с които живеем заедно
- По медицински причини – например, за да отидем до аптека или да доставим продукти от първа нужда на някого уязвим и когото няма възможност да си ги набави сам/а
- За да се предвижим до и от работа, но само когато това е абсолютно необходимо

Ако имате:

- висока температура - чувствате се топъл/топла при допир на гърдния кош или гърба си
- нова, продължителна кашлица - започнали сте да кашляте често, трябва да останете в дома си и да следвате съветите за изолация на домакинства с възможна инфекция с коронавирус.

Забраняват се събирания на повече от двама души на обществени места, включително на религиозни събития (с изключение на погребения). Спазването на тези насоки е важно, а глобата при нарушение е между £30-1000.

Полицията, имиграционните власти и военните имат право да налагат мерките за опазването на публичното здраве, както и да доставят храна и продукти от първа нужда на уязвими хора.

Поради коронавирус, рапортуването като част от имиграционната гаранция временно се отлагат. Ще получите SMS съобщение с детайлите на следващата дата за рапорт. Повече информация относно промените за системата за предоставяне на убежище можете да намерите на следния линк:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Кой е със завишен риск от усложнение в следствие на коронавирус?

Коронавирус може да предизвика тежки остри заболявания, като някои хора имат завишен риск от това. Например, вашият риск от сериозно заболяване в резултат на коронавирус е по-голям в резултат на:

- трансплантация на органи
- някои видове ракови лечения
- рак на кръвта или костния мозък, например левкимия
- тежки заболявания на дихателната система, например муковисцидоза или тежки форми на астма
- заболявания, които предразполагат развитието на инфекции
- прием на лекарства, подтискащи имунната система
- бременност при наличието на сериозно сърдечно заболяване

Ако вие попадате в някоя от тези високо-рискови категории и не сте получили писмо от вашия здравен екип или личен лекар (GP) до неделя, 29 март 2020, свържете се с тях и обсъдете това. Ако не сте регистрирани с личен лекар, свържете се с DOTW UK за съдействие на безплатен номер 0808 1647 686 или на имейл clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Как да се предпазим ако нашият риск от усложнение е завишен?

Ако вашият риск от сериозно заболяване в резултат на коронавирус, трябва да вземете допълнителни мерки за да намалите риска от зараза.

Това включва:

- не напускайте дома си – не излизайте навън за да си пазарувате, набавяте лекарства или да спортувате
- стойте на минимум 2 метра (3 крачки) дистанция от другите в дома си до колкото е възможно това
- помолете вашето семейство, приятели или съседи да ви помогнат като ви набавят хранителни продукти и лекарства. Те трябва да оставят съответните продукти пред вашата врата, а не да ви ги предават лично.

Ако имате нужда от помощ за доставяне на продуктите от първа нужда (напр. храна), можете да се регистрирате за това като [последвайте този линк](#).

Изрично се съветва да останете въщи през цялото време и да избягвате личен контакт с други хора за период от 12 седмици от получаването на писмото ви.

[Можете да се запознаете с пълните препоръки за лична защита ако попадате в групата с висок риск на сайта GOV.UK.](#)

Съвети относно физическа изолация на домакинства с възможна коронавирус инфекция



Не ходете на работа, до личния лекар, до аптека или до болница



Използвайте отделни мивки или почиствайте след ползване



Избягвайте близък контакт с други хора



Поръчайте храна и лекарства за доставка



Не приемайте гости



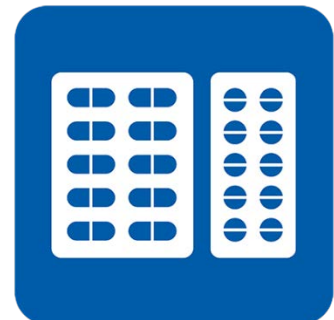
Спете сами, ако е възможно



Мийте ръцете си често



Пийте много вода



Приемайте парацетамол за да облекчи симптомите

Повече информация можете да намерите на <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Колко дълго да продължи следването на мерките за изолация (карантина)?

- Всеки човек със симптоми на заболяване трябва да се изолира за поне 7 дни.
- Ако живеете с други хора, всеки един от тях ще трябва да се изолира вкъщи поне 14 дни, за да се предотврати разпространението на инфекцията извън дома.
- Ако някой друг от семейството/домакинството прояви симптоми през тези 14 дни, то той/тя трябва да се изолира вкъщи за поне 7 дни след проявата на първи симптоми, независимо, че това може да означава, че те ще останат изолирани за повече от 14 дни.
- Ако живеете с човек на възраст над 70 години, човек с хронично заболяване, бременна жена или човек с отслабена имунна система, опитайте да намерите друго място, където той/тя могат да останат за поне 14 дни.
- Ако трябва да останете с човек от рискова група, се постарайте да стоите максимално далеч от тях.

Кога да се свържете с NHS 111?

- Чувствате се толкова болен/болна, че не можете да правите нищо от обичайните си занимания, като например гледане на телевизия, използване на мобилен телефон, четене на книга или ставане от леглото.
- Чувствате, че не можете да се справите със симптомите си вкъщи.
- Чувствате, че симптомите се влошават.
- Симптомите ви не се подобряват след 7 дни.

Как да се свържете с NHS 111?

Може да използвате уебстраницата на [NHS 111 online coronavirus service](#), за да разберете как да процедурате. Ако нямате достъп до интернет можете да се обадите на 111 (безплатен номер). По телефона може да поискате преводач, за да разговаряте на български.

Какво да направите ако имиграционният ви статут е неясен?

Всички NHS услуги свързани с коронавирус са безплатни за всеки, независимо от имиграционният му статут в Обединеното Кралство. Това включва тестване и лечение, дори и при негативен резултат за коронавирус. NHS болниците са осведомени, че не са нужни никакви проверки на имиграционния статут при тестване или лечение свързано с коронавирус.

Как да ограничите разпространението на короанвируса?

- Мийте ръцете си редовно, използвайки сапун и вода в продължение на 20 секунди.
- Спазвайте препоръките за стоеене в дома Ви.

Тези съвети са базирани на здравна информация предоставена от NHS и важат за всички пребиваващи на територията на Обединеното Кралство, без значение от националността им. За повече информация:

- Препоръки на NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Препоръки на СЗО: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>