

## Zaktualizowane wytyczne dotyczące izolowania się w Leeds



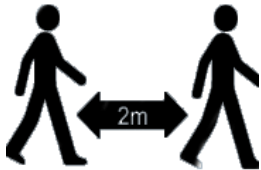
**Z dniem 1 sierpnia wstrzymano zalecenia dotyczące izolowania się w domu.** Ponieważ liczba zakażeń koronawirusem spadła od szczytowego momentu, rząd poinformował, że obecnie nie trzeba już pozostawać w domu. Przy zachowaniu dodatkowej ostrożności i przestrzeganiu wytycznych, ponowne chodzenie na zakupy, do kościoła lub pracy powinno być dla Ciebie bezpieczne.

Jeśli Twój lekarz zalecił Ci dalsze pozostawanie w domu z uwagi na obecne leczenie – zastosuj się do jego porady.



Koronawirus w dalszym ciągu stanowi zagrożenie, a liczba zakażeń może znów wzrosnąć. Zastosuj wszelkie środki ostrożności, aby pozostać bezpiecznym.

### Aby pozostać bezpiecznym:

 <p>Myj regularnie ręce, zwłaszcza po powrocie do domu.</p>	 <p>Poza domem noś osłonę twarzy, szczególnie w pomieszczeniach zamkniętych i tam, gdzie nie możesz zachować fizycznego dystansu.</p>	 <p>Poza domem zachowaj dystans fizyczny wobec innych.</p>
--	--	---

- Kichaj w zgięcie łokcia lub chusteczkę i natychmiast wyrzucaj ją do kosza, a następnie umyj ręce.
- Unikaj zatłoczonych miejsc w godzinach szczytu, a zwłaszcza pomieszczeń zamkniętych.
- Jeżeli źle się czujesz lub masz problem ze swoim schorzeniem, zadzwoń do lekarza GP lub NHS111. Zadzwoń pod numer 999 lub w pilnym przypadku przyjdź na oddział ratunkowy.
- Jeśli będziesz mieć objawy koronawirusa, **nie** zgłaszaj się do szpitala lub lekarza GP – **zostań w domu i wykonaj test**. Zadzwoń pod numer 119 lub wejdź na stronę: [www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](http://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test)



Jeśli liczba zakażeń znów wzrośnie, może ponownie zostać wydana porada, aby zostawać w domu. Jej celem będzie twoje bezpieczeństwo.

### Zakupy, przepisane leki i dostawy:



Nie będziesz już tak jak dotąd otrzymywać paczek żywnościowych, przepisanych leków i dostaw. Jeżeli po otrzymaniu listu o izolowaniu się w domu zarejestrowałeś się w zespole krajowym, nadal będziesz mieć priorytetowy dostęp do dostaw domowych z supermarketu. Jeśli niepokoisz się o bezpieczne uzyskiwanie niezbędnych towarów, skontaktujemy cię z wolontariuszami, którzy mogą pomóc. Zadzwoń pod numer **0113 378 1877**. Jeśli pilnie potrzebujesz żywności, zadzwoń pod numer: **0113 376 0330**.

### Praca i zatrudnienie:

- Jeżeli obawiasz się o zdrowie po powrocie do pracy, porozmawiaj ze swoim lekarzem, który przekaze ci indywidualną poradę.
- Jeżeli nie jesteś w stanie pracować zdalnie, możesz teraz wrócić do pracy, jeżeli ty i twój pracodawca uzgodnicie w jaki sposób zrobić to bezpiecznie.
- Jeżeli ty i twój pracodawca nie możecie dojść do porozumienia, skontaktuj się z Biurem Porad Obywatelskich w Leeds pod numerem 0113 223 4400, aby uzyskać poradę dotyczącą zatrudnienia.
- Możesz także zgłosić swojego pracodawcę w poufny sposób, jeśli uważasz, że twoje miejsce pracy nie jest bezpieczne. Skontaktuj się z Inspekcją Bezpieczeństwa i Higieny Pracy pod numerem 0300 790 6787.

### Czy niepokoi cię powrót do „normalnego” życia?

Nie tylko ciebie to niepokoi. Tysiące ludzi w Leeds, którzy pozostają w domu niepokoi się, jak będzie wyglądał powrót do normalnego życia. Jeśli będziesz przestrzegać porad dotyczących bezpieczeństwa, znacząco zmniejszysz szanse na kontakt z wirusem.





Zalecamy:

1. Abyś wszystko robił we własnym tempie i nie starał się wykonywać wszystkiego naraz.
2. Abyś prosił o pomoc i poradę, jeśli ich potrzebujesz.

Ważne, abyś otrzymał wsparcie, jeśli coś cię niepokoi. Możesz dzwonić pod całodobową infolinię na temat zdrowia psychicznego pod numer 0800 183 0558.

### **Bądź na bieżąco:**

Uzyskuj aktualne informacje na temat najnowszych krajowych i miejscowych wytycznych, aby zachować bezpieczeństwo

 <b>Online</b> <a href="https://leeds.gov.uk/shielding">leeds.gov.uk/shielding</a>	 <b>Phone</b> <b>0113 378 1877</b>	 <b>SignLive Directory</b> Select LCC Covid19	 <b>Text Number</b> <b>07480632471</b>
Przez Internet	Telefonicznie	Katalog SignLive	Telefon tekstowy