

## Recomandări actualizate pentru Grupul protejat din Leeds

### De la 1 august, sfatul de a vă proteja acasă nu mai este în vigoare.

Din cauza faptului că ratele de infecție Coronavirus s-au redus de când au atins vârful de infecție, Guvernul a spus că la momentul de față nu este necesar să vă protejați acasă. Dacă puteți lua precauții suplimentare pentru a urma recomandările, ar trebui să fiți în siguranță ca să reluați mersul la cumpărături, locașuri de cult sau la serviciu.

Dacă doctorul dumneavoastră v-a spus să continuați să vă protejați acasă din cauza tratamentului dumneavoastră medical curent – vă rugăm urmați-i sfatul.



Coronavirus continuă să constituie un risc și ratele ar putea crește din nou. Luați toate precauțiile ca să stați în siguranță.

### Ca să rămâneți în siguranță, trebuie să:

|  |  |   |
|--|--|---|
|  <p>Vă spălați pe mâini în mod regulat, în special când reveniți acasă.</p> |  <p>Purtați măști în afara casei dvs., în special atunci când mergeți undeva înăuntru și unde nu puteți păstra distanța fizică.</p> |  <p>Păstrați distanța fizică atunci când vă aflați în afara casei dumneavoastră.</p> |
|--|--|---|

- Strănuțați în cot sau într-un șervețel, aruncați imediat la coș șervețelul și spălați-vă pe mâini.
- Evitați locurile aglomerate la orele de vârf, în special spațiile acoperite (în interior).
- Dacă nu vă simțiți bine sau vă chinuți să faceți față unei afecțiuni medicale existente, sunați-vă medicul de familie sau NHS111. În caz de urgențe, sunați la 999 ori vizitați Departamentul Urgențe (A&E).
- Dacă începeți să aveți simptome de Coronavirus, **nu** mergeți la spital sau la medicul dumneavoastră de familie – **stați acasă și faceți-vă analiza**. Sunați la 119 ori vizitați: [www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](http://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test)



În cazul în care ratele de infectare cresc din nou, sfatul de a vă proteja acasă, poate reintra în vigoare. Acest lucru va fi făcut pentru a vă ajuta să rămâneți în siguranță.

### Mersul la cumpărături, rețetele medicale și provizii:



Pachete alimentare, rețetele medicale sau proviziile nu vă vor mai fi livrate în mod obișnuit. Dacă sunteți înregistrați cu echipa națională ca urmare a scrisorii dvs. de protejare, încă veți avea prioritate să accesați livrările la domiciliu făcute de supermarket-uri. Dacă sunteți îngrijorați de obținerea în siguranță a articolelor esențiale, vă putem pune în legătură cu voluntarii care pot ajuta. Sunați la: **0113 378 1877**. Dacă aveți o nevoie urgentă pentru

mâncare, contactați: **0113 376 0330**.

### Serviciu și angajare:

- Dacă aveți îngrijorări legate de sănătate despre reîntoarcerea la serviciu, discutați cu doctorul dvs. care vă poate sfătui în mod individualizat.
- Dacă nu puteți lucra de acasă, acum vă puteți reîntoarce la serviciu dacă dvs. și angajatorul dvs. cădeți de comun acord asupra modalităților în care puteți face acest lucru în siguranță.
- Dacă dvs. și angajatorul dvs. nu puteți cădea de comun acord, atunci puteți contacta „Citizens Advice Leeds” la 0113 223 4400 pentru a primi sfaturi legate de angajare.
- De asemenea, puteți raporta angajatorul în confidențialitate dacă dumneavoastră credeți că nu se lucrează în siguranță la locul dumneavoastră de muncă. Contactați „Health and Safety Executive” la 0300 790 6787.

### Vă simțiți anxioși despre întoarcerea la viața „normală”?

Nu sunteți singuri. Mii de oameni din Leeds care s-au protejat sunt îngrijorați despre întoarcerea la viața normală. Dacă urmați sfaturile despre rămânerea în siguranță, vă limitați în mod considerabil șansele de a intra în contact cu virusul.

Vă sfătuim să:

1. Mergeți în ritmul propriu și să nu încercați să faceți totul dintr-o dată.
2. Cereți ajutor și consiliere dacă aveți nevoie de ele.

Este important ca să obțineți susținere dacă suferiți de anxietate. Puteți suna linia telefonică gratuită pentru sănătatea mintală, 24 de ore din 24 la: 0800 183 0558.

## Stați informat:

Fiți la curent cu ultimele recomandări naționale și locale de a rămâne în siguranță.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <b>Online</b>   | <b>Phone</b>  | <b>SignLive Directory</b>  | <b>Text Number</b>  |
| <a href="https://leeds.gov.uk/shielding">leeds.gov.uk/shielding</a>               | <b>0113 378 1877</b>  | Select LCC Covid19   | <b>07480632471</b>  |