Porady dla osób Szczególnie Narażonych Klinicznie (SNK) od 1 kwietnia 2021

Leeds City Council

#TogetherLeeds

Praca

Jeśli możesz, pracuj zdalnie. Wróć do pracy stacjonarnej jedynie, jeśli praca zdalna jest niemożliwa.

Porozmawiaj z pracodawcą o ograniczeniu ryzyka zakażenia. Jeśli alternatywne rozwiązania są niemożliwe, pracodawca może przydzielić urlop tymczasowy.

Szkoła

Dzieci SNK powinny uczęszczać do szkół od 1 kwietnia 2021 i postępować zgodnie z dokumentem oceny ryzyka.

Dzieci mieszkające z osobami SNK powinny nadal uczęszczać do szkół.

Sklepy i apteki

Radzimy w miarę możliwości korzystać z zakupów online. Nadal są dostępne priorytetowe 'okienka' dowozowe.

Jeśli chcesz iść do sklepu, wybierz godziny mniejszego natężenia ruchu – jeśli nie jesteś zwolniony/a z tego obowiązku, zawsze noś maseczkę.

Leki na receptę nie są już automatycznie bezpłatnie doręczane – sprawdź w swojej aptece, czy ta usługa nadal jest dostępna.

Nadal dostępne jest wsparcie lokalne dla osób SNK, które obawiają się stacjonarnych zakupów w sklepach i aptekach.

Kontakty towarzyskie

Radzimy ograniczać liczbę kontaktów towarzyskich.

Kiedy obostrzenia dopuszczają spotkania z osobami spoza gospodarstwa domowego, ryzyko zarażenia się COVID-19 jest mniejsze na zewnątrz.

Kiedy dozwolone są spotkania w domach, dbaj o dobrą wentylację pomieszczeń otwierając okno.

Podróże

Radzimy unikać podróży innych niż niezbędne i zachować szczególne bezpieczeństwo korzystając z transportu publicznego – zachowaj dystans i zawsze noś maseczkę, jeśli nie jesteś zwolniony/a z obowiązku.

Opieka i wsparcie

Korzystaj z potrzebnej opieki i wsparcia – uczęszczaj na rutynowe wizyty szpitalne bądź lekarskie.

Szczepienia

Wszystkie osoby SNK powyżej 16 roku życia mogą już otrzymać szczepionkę. Jeśli nie otrzymałeś/aś pierwszej dawki, umów się pod numerem 119 lub online na stronie www.nhs.uk/covid-vaccination.

Jeśli potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z nami:

Internetowo	Telefonicznie	SignLive Directory	Numer SMS
leeds.gov.uk/shielding	0113 376 0330	Select LCC Covid19	07480632471

Polish

Porady dla osób Szczególnie Narażonych Klinicznie (SNK) od 1 kwietnia 2021

Praca

Jeśli możesz, pracuj zdalnie. Wróć do pracy stacjonarnej jedynie, jeśli praca zdalna jest niemożliwa.

Porozmawiaj z pracodawcą o ograniczeniu ryzyka zakażenia. Jeśli alternatywne rozwiązania są niemożliwe, pracodawca może przydzielić urlop tymczasowy.

Szkoła

Dzieci SNK powinny uczęszczać do szkół od 1 kwietnia 2021 i postępować zgodnie z dokumentem oceny ryzyka.

Dzieci mieszkające z osobami SNK powinny nadal uczęszczać do szkół.

Sklepy i apteki

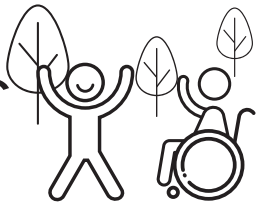
Radzimy w miarę możliwości korzystać z zakupów online. Nadal są dostępne priorytetowe 'okienka' dowozowe.

Jeśli chcesz iść do sklepu, wybierz godziny mniejszego natężenia ruchu – jeśli nie jesteś zwolniony/a z tego obowiązku, zawsze noś maseczkę.

Leki na receptę nie są już automatycznie bezpłatnie doręczane – sprawdź w swojej aptece, czy ta usługa nadal jest dostępna.

Nadal dostępne jest wsparcie lokalne dla osób SNK, które obawiają się stacjonarnych zakupów w sklepach i aptekach.

Kontakty towarzyskie

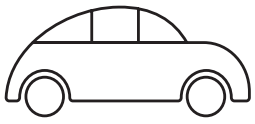


Radzimy ograniczać liczbę kontaktów towarzyskich.

Kiedy obostrzenia dopuszczają spotkania z osobami spoza gospodarstwa domowego, ryzyko zarażenia się COVID-19 jest mniejsze na zewnątrz.

Kiedy dozwolone są spotkania w domach, dbaj o dobrą wentylację pomieszczeń otwierając okno.

Podróże



Radzimy unikać podróży innych niż niezbędne i zachować szczególne bezpieczeństwo korzystając z transportu publicznego – zachowaj dystans i zawsze noś maseczkę, jeśli nie jesteś zwolniony/a z obowiązku.

Opieka i wsparcie

Korzystaj z potrzebnej opieki i wsparcia – uczęszczaj na rutynowe wizyty szpitalne bądź lekarskie.

Szczepienia

Wszystkie osoby SNK powyżej 16 roku życia mogą już otrzymać szczepionkę. Jeśli nie otrzymałeś/aś pierwszej dawki, umów się pod numerem 119 lub online na stronie www.nhs.uk/covid-vaccination.

Jeśli potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z nami:

Internetowo	Telefonicznie	SignLive Directory	Numer SMS
leeds.gov.uk/shielding	0113 376 0330	Select LCC Covid19	07480632471

Polish