

# 10 SPOSOBÓW NA PRZETRWANIE 10 DNI KWARANTANNY

## BEZPIECZNA KWARANTANNA – LISTA RZECZY, O KTÓRYCH NALEŻY PAMIĘTAĆ

### Pomoc dla osób poddających się samoizolacji

Trzymanie się z dala od innych ludzi (na etapie możliwego zarażenia patogenem) jest najskuteczniejszym sposobem powstrzymania transmisji koronawirusa.

Jeśli nakazano Ci poddanie się samoizolacji, istotne jest, aby niezwłocznie podporządkować się temu zaleceniu i pozostać w samoizolacji przez pełne 10 dni. Pod żadnym pozorem nie należy opuszczać domu (miejsca samoizolacji).

To trudne, ale nie jesteś jedyną osobą, która znalazła się w takiej sytuacji. Planowanie z odpowiednim wyprzedzeniem, nawet zanim nakazano Ci poddanie się samoizolacji, może nieco uprościć sprawę.

Więcej form pomocy i wsparcia w zakresie okresu samoizolacji dostępnych jest w witrynie [oldham.gov.uk/coronavirus](https://oldham.gov.uk/coronavirus) lub pod numerem telefonu **0161 770 7007**.



### 1. Przygotuj się na 10 najbliższych dni

Pozostawaj w domu, z dala od innych ludzi, rozpocznij samoizolację niezwłocznie po otrzymaniu stosownego zalecenia i kontynuuj ją przez 10 pełnych dni. Aplikacja NHS Covid-19 będzie pomocna w zliczaniu dni pozostałych do końca okresu samoizolacji.

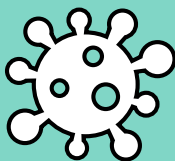


W tym czasie musisz również podejmować próby ograniczania ryzyka rozprzestrzeniania się infekcji na osoby, z którymi mieszkasz.

### 2. Poinformuj pracodawcę

Zapytaj swojego pracodawcę o możliwość wykonywania pracy z domu, skorzystania ze zwolnienia chorobowego lub o dostępność specjalnych form urlopu.

Jeśli nie ma takich możliwości, masz szansę zakwalifikować się do otrzymania ustawowego zasiłku chorobowego, przyznanego przez zespół Test and Trace świadczenia w wysokości 500 GBP lub innych form pomocy finansowej, nawet jeśli masz status osoby samozatrudnionej.



### 3. Planuj kwestie finansowe

Sprawdź, czy masz pieniądze, aby kupić to, czego potrzebujesz, móc opłacić czynsz i rachunki. Jeśli jesteś w trudnej sytuacji finansowej, skontaktuj się telefonicznie z odpowiednimi osobami/firmami i poinformuj o swojej sytuacji.



### 4. Zadbaj o zapasy żywności, leków i artykułów pierwszej potrzeby

Poproś znajomych i członków rodziny, aby bezpiecznie dostarczyli Ci wszystko, czego potrzebujesz. Wiele sklepów i aptek także oferuje pomoc w tym względzie.

Pomocy może także udzielić Twoje centrum społeczności lokalnej – prześlij stosowną wiadomość tekstową pod numer **07860 022 876**.



## #DOYOURBIT

**PODDAJ SIĘ SAMOIZOLACJI. NATYCHMIAST PO OTRZYMANIU ZALECENIA I PRZEZ PEŁNE 10 DNI.**

Więcej form pomocy i wsparcia w zakresie samoizolowania się dostępnych jest w witrynie [oldham.gov.uk/coronavirus](https://oldham.gov.uk/coronavirus) lub pod numerem telefonu **0161 770 7007**.

# #DOYOURBIT

**PODDAJ SIĘ SAMOIZOLACJI. NATYCHMIAST PO OTRZYMANIU ZALECENIA I PRZEZ PEŁNE 10 DNI.**

Więcej form pomocy i wsparcia w zakresie samoizolowania się dostępnych jest w witrynie [oldham.gov.uk/coronavirus](https://www.oldham.gov.uk/coronavirus) lub pod numerem telefonu **0161 770 7007**.

## 5. Nie przerywaj edukacji dzieci

Jeśli ktokolwiek w twoim gospodarstwie domowym ma koronawirusa lub objawy zakażenia, samoizolacji muszą poddać się również wszystkie dzieci, z którymi mieszkasz. Skontaktuj się z ich szkołą, aby poprosić o wyznaczenie zakresu materiału do omówienia w domu oraz o dostarczanie bezpłatnych posiłków szkolnych, z których korzystałyby dzieci, gdyby uczęszczały normalnie do szkoły.



Jeśli jesteś jedyną osobą poddającą się samoizolacji w całym gospodarstwie domowym, Twoje dzieci powinny normalnie uczęszczać do szkoły – musisz jednak poprosić innych o pomoc w odprowadzaniu ich na zajęcia i przyprowadzaniu po ich zakończeniu.

## 6. Zadbaj o nieprzerwaną dostępność opieki dla wszystkich osób, które są od Ciebie zależne

Jeśli opiekujesz się inną osobą, poproś znajomych lub członków rodziny o zapewnienie opieki tej osobie na czas Twojej samoizolacji.

Jeśli nikt inny nie może się tego bezpiecznie podjąć, lokalna grupa samopomocy może zaoferować pomoc w tym względzie.



## 7. Dbaj o własną kondycję psychiczną

Stwórz sobie plan zajęć, utrzymuj aktywność i rozmawiaj ze znajomymi przez komunikatory internetowe lub telefon. Poufna, całodobowa pomoc z zakresu zdrowia psychicznego dostępna jest po przesłaniu wiadomości tekstowej pod numer **SHOUT 85258**.



## 8. W domu bądź w ciągłym ruchu

Dbanie o aktywność ruchową poprawi Twoją kondycję - zarówno fizyczną, jak i psychiczną. Ćwicz 30 minut dziennie, nie wychodząc w tym celu z domu.



## 9. Opiekuj się swoimi zwierzętami

Sprawdź, czy mają dostateczną ilość pożywienia i niezbędnych artykułów. Jeśli to konieczne, poproś innych o zajęcie się Twoimi zwierzętami na czas Twojej samoizolacji. Nie należy wychodzić z domu celem wyprowadzenia psa na spacer.



## 10. Postaraj się o wszelką, niezbędną Ci pomoc

Obok członków centrum społeczności lokalnej, także wolontariusze NHS mogą służyć pomocą w wykonywaniu różnego rodzaju codziennych zadań w okresie Twojej samoizolacji.

Aby dowiedzieć się więcej, zadzwoń pod numer **0808 196 3646**, aby skorzystać z dostępnych form pomocy (lub zadbać o ich udostępnienie innym osobom) (linia czynna od 8:00 do 20:00 przez 7 dni w tygodniu).



## Uwagi