

SFATURI GENERALE DESPRE SĂNĂTATE:

Simptomele generale ale Coronavirusului sunt:

- temperatură înaltă - dacă simțiți cald când va atingeți pe piept sau spate (nu e nevoie să vă luați temperatura)
- o nouă tuse care e continuă – dacă tușiți mai mult de o oră sau dacă aveți 3 sau mai multe episoade de tuse în 24 ore (dacă de obicei tușiți, acum poate fi mai rău ca de obicei)
- pierderea simțului mirosului și a gustului

Nu mergeți la cabinet medical, farmacie sau spital. Folosiți serviciul online [111.nhs.uk/covid-19](https://www.nhs.uk/covid-19). Dacă nu reușiți să primiți ajutor online, sunați la 111.

Dacă aveți o stare de sănătate care vă face să fiți mai vulnerabilă:

- este cel mai recomandat să stați tot acest timp acasă și să evitați orice contact față în față pentru cel puțin 12 săptămâni (precum v-a recomandat GP prin scrisoare)
- vizitele de la persoanele care vă proporționează sprijin esențial, precum asistentele medicale/ sociale, și sprijin personal în nevoile dvs. zilnice ar trebui să continue, dar persoanele îngrijitoare și asistentele sociale ar trebui să stea deoparte dacă prezintă simptome de coronavirus.

Pentru mai multe informații despre cine se află cu un risc mai mare și sfaturi despre ce e de făcut, vă rugăm vizitați pagina de internet:

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk-from-coronavirus/whos-at-higher-risk-from-coronavirus/>

Sfaturi de la Guvern

Măsurile de la Guvern sunt actualizate des și fiecare cetățean trebuie să le urmeze. Autorităților relevante, inclusiv poliției, li se va da puterea de a impune aceste măsuri – inclusiv prin amenzi sau dispersarea adunărilor de oameni.



Puteți părăsi casa doar pentru:

- cumpărăturile necesităților de bază, cum ar fi mâncare și medicamente, ar trebui să fie cât mai rar posibil
- o formă de exercițiu cum ar fi alergatul, mersul pe jos sau bicicleta – singură sau cu membrii ai locuinței dvs.
- nevoi medicale, sau pentru a oferi îngrijire sau a ajuta o persoană vulnerabilă
- deplasarea la și de la locul de muncă, doar când aceasta nu se poate efectua de acasă.

Pentru persoanele care folosesc substanțe/droguri

- Spălați-vă bine pe mâini pentru cel puțin 20 de secunde cu săpun și apă (sau cu gel alcoolic când acestea nu sunt disponibile) înainte și după manipularea oricărui drog sau echipament
- Puteți fi mai vulnerabili la infecție în caz că: fumați, sunteți mai predispuși la problemele de piept. Dacă vă infectați, puteți avea o luptă cu substanțele de inhalat. În orice caz, injectarea are un risc foarte înalt. Calea mai sigură de a consuma droguri este via orală sau anală.
- Înainte de a pregăti drogurile, asigurați-vă că suprafața este curată. Nu împărtășiți pungile de droguri sau alte ustensile, cum ar fi bonguri, vaporizatoare, joints, tuburi de sforăit, sau echipament injectabil. Folosind coduri de culoare poate fi de ajutor.
- Folosiți o nouă ustensilă de fiecare dată și asigurați-vă că știți de unde să vă procurați un echipament injectabil nou: evitați să folosiți cartele, bancnote sau chei care pot purta virusul
- În caz de supradoză accidentală de opiacee, asigurați-vă că aveți acces la suficientă naloxonă, întrebați la Forward Leeds dacă ați rămas fără.
- Pregătiți-vă singură drogurile și evitați să atingeți drogurile sau echipamentul altora
- Dacă aveți dificultăți în a vă procura substanțele, cereți sfaturi despre cum să reduceți riscurile și despre cum puteți fi susținută dacă vă auto-reduceți
- La fiecare livrare, asigurați-vă că mai întâi încercați o mică cantitate, înm special dacă ați schimbat furnizorul sau dacă vi se pare că arată diferit
- Înainte de injectare, zdrobiți substanțele cât se poate de bine. Astfel se vor reduce daunele asupra organismului
- Păstrați curată area unde v-ați injectat, și încercați să rotați, astfel se evită inflamarea zonei și infectarea răni.

- Hidratați-vă bine și mâncați regulat mese nutritive.

Dacă aveți o rețetă medicală pentru folosirea greșită de substanțe:

- Verificați dacă s-a modificat ceva în felul cum veți primi medicamentele prescrise: mai multe informații pentru Forward Leeds găsiți în volantul cu lista de servicii
- Dacă trebuie să vă auto-izolați, asigurați-va să anunțați serviciul și să păstrați legătura. Asigurați-vă ca au contactul dvs. actualizat (și un contact de urgență).
- Este probabil că o să puteți lua de la farmacie mai multe medicamente ca de obicei ca să nu trebuiască să mergeți așa des, dar trebuie să continuați cu doză zilnică prescrisă, luând mai mult se poate produce supradoză
- Dacă nu puteți merge să ridicați rețeta puteți cere să vă ajute cineva .
Întrebați despre detalii
- Gândiți-vă cum să păstrați medicamentele, orice substanță ilicită ținută deoparte – întrebați Forward Leeds dacă aveți nevoie să vi le păstreze ei

Gestionarea sănătății mentale:

- Dacă aveți nevoie de medicamentele ce obișnuiți să le luați pentru sănătatea mentală și nu sunteți auto-izolat, puteți ridica rețeta ca și de obicei.
- Dacă aveți nevoie de medicamente și sunteți în izolație vi le pot ridica prietenii, membrii ai familiei sau asistenții sociali, inclusiv farmacia vi le poate livra
- Dacă sunteți îngrijorată despre accesul la medicamente, NHS111 vă poate ajuta
- Expresați-vă sentimentele vorbind cu persoanele de încredere, poate fi de folos. Basis vă poate indica servicii de sprijin și helplines pentru sănătatea mentală. Câteva din aceste servicii sunt incluse în lista de servicii de pe foaia volantă.

Sfaturi despre chirie:

Începând cu 26 martie, proprietarii trebuie să dea o înștiințare de 3 luni pentru încheierea contractului de închiriere, asta însemnând că procesul judecătoresc va începe doar după aceste 3 luni. Dacă ați primit înștiințarea



În acest timp nu puteți fi evacuată. Pentru mai multe sfaturi: https://england.shelter.org.uk/housing_advice/coronavirus sau vorbiți cu muncitoarea de la Basis.

Plata utilităților

Dacă plătiți electricitatea cu cartelă sau altă formă de pre-plată și aveți nevoie de ajutor, vă rugăm să ne contactați. În această perioadă, Guvernul are de gând să nu lase companiile să taie furnizarea electricității din cauza facturilor neplătite. Vă rugăm să contactați cu compania dvs. (dacă aveți nevoie, noi vă putem ajuta).

Coronavirus și beneficii

Dacă aveți nevoie de ajutor în privința beneficiilor din această perioadă, contactați cu muncitoarea dv de sprijin de la Basis.