

## Următorul pas în combaterea coronavirusului

Vă rugăm să citiți pentru a afla ce semnificație are pentru dv. și cum să ajutați la protecția dv., a celor dragi și a comunității.

### Acest pliant acoperă:

- Cum funcționează „Testare și protecție” (Test & Protect)
- Ce trebuie să faceți
- Cum să planificați
- Asistență
- Protecția datelor și fraude



Romanian version: Test & Protect

Furnizat de:

# Ce este „Testare și protecție” (Test & Protect)?

Serviciul „Testare și protecție” (Test & Protect) al NHS Scotland este următoarea etapă în combaterea coronavirusului. Acesta funcționează prin identificarea persoanelor care au virusul și a persoanelor cu care acestea au avut recent contact apropiat pentru a întrerupe lanțul infectării și pentru a opri răspândirea. Pentru ca acesta să fie eficace, avem nevoie de ajutorul dv.

## Ce să fac dacă am simptome de coronavirus?

Dacă manifestați tuse continuă, temperatură crescută sau pierderea ori modificarea simțului gustului sau mirosului, autoizolați-vă și solicitați imediat un test de coronavirus. Puteți face acest lucru online la

**NHSinform.scot/test-and-protect** sau sunați la **0800 028 2816** dacă nu puteți intra online.

Dacă manifestați simptome, trebuie să vă autoizolați imediat și să stați în casă timp de 7 zile. Celelalte persoane din locuința dv. trebuie să stea în casă timp de 14 zile în cazul în care manifestă și ele simptome.

Dacă simptomele se agravează sau durează mai mult de 7 zile, sunați la **111**. Dacă faceți febră mai mult de 7 zile, continuați izolarea încă 48 de ore după ce aceasta dispare.

## Cum mă testez?

Există mai multe moduri, inclusiv să vă deplasați cu mașina și prin poștă. Opțiunile vă vor fi explicate când veți intra online sau când veți suna să solicitați o testare.

## Ce se întâmplă dacă testul meu indică faptul că am coronavirus?

NHS Scotland vă va solicita ajutorul pentru a-i contacta pe toți cei cu care ați avut recent contact apropiat. Va anunța persoanele respective că este posibil să fie în pericol, le va solicita să nu părăsească domiciliul timp de 14 zile și le va oferi un test dacă este cazul. Acest lucru se va face cu păstrarea confidențialității.





## Ce se întâmplă dacă testul meu indică faptul că nu am coronavirus?

Dv. și toți cei din locuința dv. puteți opri imediat izolarea.



## Ce este un contact apropiat?

O persoană care s-a aflat în apropierea cuiva care avea coronavirus și care s-ar fi putut infecta. Este posibil ca aceste contacte apropiate să se fi aflat în apropierea persoanei infectate la un moment dat cu 48 de ore înainte de apariția simptomelor sau în orice moment după apariția simptomelor. A fi în apropierea cuiva înseamnă:

- La o distanță de până la 1 metru (în jur de 3 picioare) de persoana respectivă pentru orice perioadă de timp (contact față în față)
- La o distanță de până la 2 metri (în jur de 6 picioare) de persoana respectivă timp de 15 minute sau mai mult

Cu cât contactul este mai apropiat și mai îndelungat, cu atât este riscul mai mare.



## Cum aflu dacă am avut contact apropiat cu cineva care are coronavirus?

O persoană din echipa de urmărire a contactelor de la NHS Scotland va lua legătura cu dv.



## Mi se va spune despre cine este vorba?

Nu, decât dacă persoana respectivă a acordat permisiunea clară celor de la NHS Scotland de a distribui această informație.



## Ce va trebui să fac dacă voi fi identificat ca un contact apropiat?

Vi se va cere să vă autoizolați timp de 14 zile, indiferent dacă aveți sau nu simptome. Aceasta este din cauză că virusului îi poate lua atât de mult să se dezvolte și dv. puteți transmite virusul chiar dacă încă nu manifestați simptome. Dacă manifestați simptome, trebuie să solicitați o testare.



## Trebuie să fie izolate și celelalte persoane din locuința mea?

Dacă dv. nu aveți simptome și sunteți singura persoană care a fost identificată drept contact apropiat al cuiva care are coronavirus, atunci celorlalte persoane din locuința dv. nu li se va cere să se autoizoleze decât dacă manifestă simptome. Cu toate acestea, trebuie să încercați să vă izolați de ele cât mai mult posibil. Dacă manifestați simptome, restul persoanelor din locuința dv. trebuie să se izoleze.



## Cum să mă autoizolez de celelalte persoane din locuința mea?

Dacă este posibil, ar trebui:

- Să stați la o distanță de cel puțin 2 metri de orice persoană cu care locuiți
- Să stați într-o altă cameră, asigurându-vă că este bine ventilată
- Să dormiți singur(ă) într-un pat separat
- Să reduceți timpul petrecut în zonele comune, cum ar fi camera de zi, bucătăria sau baia
- Să evitați utilizarea bucătăriei cât timp se află ceilalți în ea
- Să utilizați un prosop separat pentru a vă șterge pe mâini după ce le spălați
- Să curățați bucătăria, baia și suprafețele din casă în fiecare zi

### Planificare

**În cazul în care vi se cere să vă autoizolați imediat, ar fi o idee bună să aveți un plan. Acesta trebuie să includă:**

- Să aveți o rezervă suficientă de medicamente și alte lucruri esențiale (vă rugăm să nu comandați prea multe)
- Să aveți detaliile de contact pentru cineva care vă poate ajuta în timpul autoizolării, de exemplu să vă aprovizioneze cu alimente
- Să vă faceți conturi online pentru achiziționarea alimentelor, dacă este posibil
- Să vă faceți un plan alternativ pentru persoanele de care aveți grijă în mod obișnuit sau pe care le asistați, cum ar fi membrii familiei sau prietenii
- Să vă familiarizați cu informațiile și asistența disponibile la **[NHSinform.scot/coronavirus](https://www.nhs.uk/inform-scot/coronavirus)** și **[readyscotland.org/coronavirus](https://www.readyscotland.org/coronavirus)**

Recomandările de igienă pentru coronavirus trebuie aplicate întotdeauna:

- Spălați-vă pe mâini cu săpun timp de 20 de secunde sau utilizați dezinfectant pentru mâini cu cel puțin 60% alcool
- Tușiți sau strănutați într-o batistă de hârtie și aruncați-o la gunoi, sau în îndoitura cotului dv.
- Evitați să vă atingeți fața



## Cum funcționează acest lucru cu serviciul și cu angajatorii?

Dacă aveți simptome de coronavirus, angajatorul dv. trebuie să vă permită să vă autoizolați imediat acasă. Până când veți fi testat și vi se va spune că sunteți în siguranță să părăsiți domiciliul, angajatorul dv. nu trebuie să vă ceară să vă duceți la serviciu.

Dacă sunteți în autoizolare din cauză că NHS Scotland v-a spus că ați avut contact apropiat cu o persoană care are coronavirus, angajatorul dv. vă poate solicita să lucrați de acasă (dacă este posibil), atât timp cât vă simțiți bine.

Angajații din autoizolare au dreptul la concediu medical plătit (Statutory Sick Pay) pentru fiecare zi de izolare, atât timp cât îndeplinesc condițiile de eligibilitate și nu lucrează de acasă.



## Ce se întâmplă dacă am nevoie de asistență?

Mulți oameni se vor putea autoizola cu ajutorul familiei, prietenilor sau al vecinilor. Însă dacă nu beneficiați de acest tip de asistență, există ajutor disponibil ca să puteți sta acasă.

Puteți găsi informații privind modul de a obține asistență suplimentară la **[readyscotland.org/coronavirus](https://www.readyscotland.org/coronavirus)**

Dacă nu beneficiați de asistență din partea comunității sau a familiei și aveți nevoie de ajutor esențial, apălați National Assistance Helpline la numărul **0800 111 4000** (de luni până vineri între 9.00–17.00) sau prin telefon text la numărul **0800 111 4114**. Linia de asistență este pentru cei care nu-și pot părăsi domiciliul sau care nu pot obține ajutorul necesar din altă parte.

Dacă afacerile dv. au fost afectate de coronavirus și aveți nevoie de asistență, consultați **[findbusinesssupport.gov.scot](https://www.findbusinesssupport.gov.scot)**



## Alte formate de pliante

Dacă doriți acest pliant în altă limbă sau în alt format (cum ar fi o versiune audio), vă rugăm să consultați **[gov.scot/test-and-protect](https://www.gov.scot/test-and-protect)**



## Protecția datelor

Datele colectate în timpul urmăririi contactelor sunt esențiale pentru a vă asista dacă ați fost testat(ă) pozitiv pentru coronavirus și pentru a ajuta la identificarea celorlalte persoane care este posibil să se fi infectat.

Prin lege, toate datele colectate trebuie protejate de NHS și trebuie să fie în conformitate cu regulile de protecția datelor, cum ar fi Legea privind protecția datelor din Marea Britanie/RGPD. Dacă sunteți testat pozitiv, numele dv. nu va fi transmis persoanelor cu care ați intrat în contact decât dacă sunteți de acord cu acest lucru.

Informațiile colectate care nu vă identifică vor fi utilizate, de asemenea, pentru a ne ajuta să aflăm unde se află focarele și vor fi distribuite și altor organizații, cum ar fi autoritățile locale, pentru a ajuta la controlul răspândirii virusului.

O notificare de confidențialitate privind modul în care utilizăm datele dv. pentru a ajuta la protejarea tuturor de coronavirus este disponibilă în **meniul din partea superioară COVID-19** la **[informationgovernance.scot.nhs.uk](https://informationgovernance.scot.nhs.uk)**

## Evitarea fraudelor și a escrocilor

Pentru indicații privind evitarea fraudelor consultați **[gov.scot/test-and-protect](https://gov.scot/test-and-protect)**