

# TESTOWANIE I OCHRONA: PRZEWODNIK KROK PO KROKU

Przestrzeganie poniższych zasad  
jest niezwykle ważne w walce  
z koronawirusem w Szkocji

1



## ROZPOZNAJ OBJAWY

Uporczywy kaszel od niedawna, gorączka lub utrata albo zmiana smaku lub węchu oznaczają, że musisz natychmiast rozpocząć izolację gospodarstwa domowego.

2



## NATYCHMIAST POPROŚ O TEST

Należy możliwie jak najszybciej wykonać test. Wejdź na stronę: **NHSinform.scot/test-and-protect** lub zadzwoń pod numer: **0800 028 2816**, jeżeli nie możesz skorzystać z Internetu.

3



## IZOLUJ SIĘ

Izoluj się przez 7 dni od daty pojawienia się objawów lub dłużej, jeżeli nadal masz gorączkę. Pozostań w domu jeszcze przez 48 godzin po ustąpieniu gorączki. Inne osoby mieszkające z tobą powinny izolować się przez 14 dni.

4



## PRZETESTUJ SIĘ

Podczas izolacji możesz wyjść z domu wyłącznie w celu wykonania testu. Przebadać można się na kilka sposobów.

5



## ODBIERZ WYNIKI

Powinny być gotowe w ciągu 48 godzin.

6



## PODAJ DANE

Jeżeli masz koronawirusa, pracownicy NHS odpowiedzialni za identyfikację kontaktów skontaktują się z tobą z zachowaniem poufności, aby zapytać, z kim ostatnio miałeś(-aś) kontakt. Jeżeli nie masz wirusa, ty i członkowie twojego gospodarstwa domowego możecie zakończyć izolację.

7



## NHS INFORMUJE OSOBY, Z KTÓRYMI MIAŁEŚ(-AŚ) KONTAKT

Jeżeli masz koronawirusa, NHS skontaktuje się z osobami, z którymi miałeś(-aś) bliski kontakt. Twoje dane nie zostaną im przekazane, chyba że wyrazisz na to zgodę. Wszystkie dane będą przechowywane z zachowaniem środków bezpieczeństwa.

8



## OSOBY, KTÓRE MIAŁY BLISKI KONTAKT, PRZECHODZĄ IZOLACJĘ

Osoby te zostaną poproszone o izolowanie się przez 14 dni od ostatniego kontaktu z tobą.

9



## GOSPODARSTWO DOMOWE OSOBY PO BLISKIM KONTAKCIE

Jeżeli osoba po bliskim kontakcie z tobą nie ma objawów, inni członkowie jej gospodarstwa domowego nie muszą się izolować. Jeżeli u osoby, która miała z tobą bliski kontakt, pojawią się objawy, powinna ona postąpić zgodnie z niniejszą instrukcją, począwszy od kroku 1.

Jeżeli nie masz możliwości skorzystania ze wsparcia w otoczeniu ani wśród rodziny, a potrzebujesz pomocy w załatwieniu podstawowych spraw, zadzwoń na krajową infolinię pomocową (National Assistance Helpline) pod numer: **0800 111 4000** (pon.-pt. 9-17) lub za pomocą telefonu tekstowego pod numer: **0800 111 4114**. Infolinia jest przeznaczona dla osób, które nie mogą wychodzić z domu lub nie są w stanie uzyskać pomocy nigdzie indziej.

Aktualne porady dotyczące zdrowia oraz dodatkowe informacje na temat usługi Test & Protect można znaleźć na stronie: **NHSinform.scot/test-and-protect**

NHS  
SCOTLAND

TESTOWANIE I OCHRONA