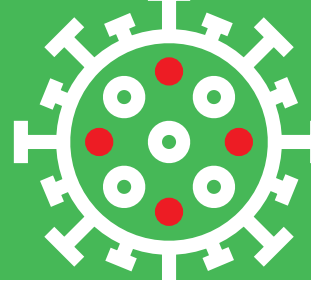


CORONAVIRUS IN CALDERDALE



Coronavirus (COVID-19) is a new illness that can affect your lungs and airways. It can be very serious for people with some medical conditions.

To prevent the spread of the virus, **stay at home as much as possible**, and cut down the number of people that you have interactions with. People can spread the virus even if they don't have symptoms.

If you go out, it is important to **socially distance** by keeping 2 metres (6ft) away from other people where possible.

Wash your hands with warm water and soap well for 20 seconds, regularly.

The symptoms of Coronavirus are:

- a high temperature or
- a new, continuous cough or
- loss or change in your sense of smell and taste

If you have these symptoms you should book a FREE test by visiting www.nhs.uk/coronavirus or call: 119.

You must start isolating immediately for 7 days, the rest of your household must isolate for 14 days.

Isolating means that your entire household has to stay at home at all times, you can find more information by visiting: www.gov.uk/coronavirus or you can call: 01422 392890 for support.

If you have been in close contact with someone who tests positive you may be contacted by the NHS and asked to isolate.

Most people will be able to manage the illness at home. If you feel you cannot do the things you would normally do because you are unwell, Call: 111.

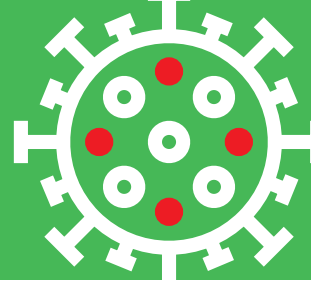
If you have a specific medical condition you could be at higher risk to coronavirus. It is best to avoid all face to face contact with other people, this is called **shielding**. You will have been contacted by the NHS if this applies to you. Visit www.gov.uk/coronavirus for more information. Information is available in 60 different languages at: <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/>.

If you find you need support as a result of Coronavirus, including financial support or help with buying food and medicines, contact Calderdale Council at:

www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable

OR call: 01422 392890

CORONAVIRUS IN CALDERDALE



Koronawirus (Covid-19) to nowa choroba, która może zaatakować Twoje płuca i drogi oddechowe. Może być bardzo groźna dla osób z niektórymi chorobami towarzyszącymi.

Aby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa, **zostań w domu, kiedy tylko możesz** i ogranicz liczbę osób, z którymi się spotykasz. Możesz być nosicielem wirusa, nawet gdy nie masz objawów.

Przy wychodzeniu z domu ważne jest zachowanie **społecznego dystansu**, poprzez utrzymanie 2 metrów odległości od innych osób, kiedy jest to możliwe.

Regularnie i dokładnie myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez 20 sekund.

Objawy koronawirusa to:

- wysoka temperatura lub
- nowy, uporczywy kaszel lub
- utrata lub zmiana powonienia i smaku

W przypadku pojawienia się tych objawów, należy umówić się na BEZPŁATNY test poprzez stronę www.nhs.uk/coronavirus lub dzwoniąc pod nr: 119.

Osoba z objawami musi natychmiast rozpocząć 7-dniową kwarantannę, a pozostali domownicy muszą przejść 14-dniową kwarantannę.

Kwarantanna oznacza, że żaden z domowników nie może opuszczać domu. Więcej informacji pod adresem: www.gov.uk/coronavirus lub pod telefonem: 01422 392890.

NHS może skontaktować się z osobą, która miała bliski kontakt z kimś, u kogo test dał wynik pozytywny i poprosić o odbycie kwarantanny.

Większość ludzi może przejść chorobę w domu. Jeśli czujesz, że z powodu choroby nie możesz wykonywać czynności, które normalnie wykonujesz, zadzwoń pod nr: 111.

W przypadku niektórych chorób, ryzyko związane z koronawirusem jest większe. Najlepiej jest wówczas unikać bezpośrednich kontaktów z innymi osobami. Określa się to mianem **'shielding'**. Jeśli dotyczy to Twojej osoby, NHS skontaktuje się z Tobą. Odwiedź www.gov.uk/coronavirus, aby uzyskać więcej informacji. Informacje w 60 różnych językach są dostępne na: <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information>.

Jeśli w związku z koronawirusem potrzebujesz pomocy, także finansowej, lub pomocy w zakupie żywności i leków, skontaktuj się z Calderdale Council poprzez:

www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable

lub zadzwoń pod nr: 01422 392890