

English	Romanian / Română
<p data-bbox="92 396 842 532">Coronavirus (COVID-19): Social distancing</p> <p data-bbox="92 574 1016 727">Social distancing measures are for everyone, including children. We should all be trying to reduce social interaction between people in order to reduce the spread of coronavirus (COVID-19).</p> <p data-bbox="92 766 1020 880">Social distancing measures should be used when people are living in their own homes, with or without additional support from friends, family and carers.</p> <p data-bbox="92 919 310 954">Stay at home</p> <p data-bbox="92 997 961 1071">Everyone must stay at home as you can spread the virus even if you don't have symptoms.</p> <p data-bbox="92 1114 247 1146">You must:</p> <ul data-bbox="142 1195 987 1471" style="list-style-type: none">• only go outside for food, health reasons or work (but only if you can't work from home)• only take one form of exercise a day, for example a run, walk or cycle alone or with members of your household• stay 2 metres (6 feet) away from other people at all times If you go out	<p data-bbox="1058 396 1808 532">Coronavirus (COVID-19): Distanțarea socială</p> <p data-bbox="1058 574 1986 750">Măsurile de distanțare socială sunt destinate tuturor, inclusiv copiilor. Ar trebui să încercăm cu toții să reducem interacțiunea socială între oameni pentru a reduce răspândirea coronavirusului (COVID-19).</p> <p data-bbox="1058 760 1969 886">Măsurile de distanțare socială ar trebui utilizate atunci când oamenii locuiesc în propriile case, cu sau fără sprijin suplimentar din partea prietenilor, familiei și îngrijitorilor.</p> <p data-bbox="1058 909 1243 945">Stați acasă</p> <p data-bbox="1058 971 1961 1049">Toată lumea trebuie să stea acasă, deoarece poți răspândi virusul, chiar dacă nu ai simptome.</p> <p data-bbox="1058 1058 1234 1091">Trebuie să:</p> <ul data-bbox="1058 1107 1978 1464" style="list-style-type: none">• ieșiți afară doar după alimente, din motive de sănătate sau la muncă (dar numai dacă nu puteți lucra de acasă)• faceți o singură formă de exercițiu pe zi, de exemplu o alergare, o plimbare sau ciclism singur sau cu membrii gospodăriei dumneavoastră.• dacă ieșiți stați la 2 metri (6 picioare) distanță în permanență de ceilalți oameni• spălați-vă mâinile imediat ce ajungeți acasă

- wash your hands as soon as you get home

Do not meet others, even friends or family.

Read the Government's full guidance for staying at home and away from others. This advice applies across the whole of the UK.

Higher risk of severe illness

People who are at increased risk of severe illness from coronavirus (COVID-19) should be particularly careful in trying to follow social distancing measures.

This group includes people who are:

- aged 70 or older (regardless of medical conditions)
- under 70 with an underlying health condition, including anyone given the flu vaccination each year on medical grounds
- pregnant

Underlying health conditions include:

- chronic (long-term) respiratory diseases, such as asthma, chronic obstructive pulmonary disease (COPD), emphysema or bronchitis
- chronic heart disease, such as heart failure
- chronic kidney disease
- chronic liver disease, such as hepatitis
- chronic neurological conditions, such as Parkinson's disease, motor neurone disease, multiple sclerosis (MS),

Nu vă întâlniți cu alții, nici cu prietenii sau cu familia.

Citiți îndrumările complete ale Guvernului pentru a rămâne acasă și departe de ceilalți. Acest sfat se aplică în toată Marea Britanie.

Risc crescut de boli severe

Persoanele care prezintă un risc crescut de boală severă cauzată de coronavirus (COVID-19) ar trebui să fie deosebit de atente în încercarea de a urma măsurile de distanțare socială.

Acest grup include persoane care sunt:

- de 70 de ani sau mai mult (indiferent de condițiile medicale)
- sub 70 de ani cu condiții medicale pre-existente, inclusiv oricine a primit vaccinul antigripal în fiecare an, pe motive medicale
- gravidă

Condițiile medicale pre-existente includ:

- boli respiratorii cronice (pe termen lung), cum ar fi astmul, boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC), emfizem sau bronșită
- boli cardiace cronice, cum ar fi insuficiența cardiacă
- boli renale cronice
- boli hepatice cronice, cum ar fi hepatita
- afecțiuni neurologice cronice, cum ar fi boala Parkinson, boala neuronilor motorii, scleroza multiplă (SM), dizabilitate de învățare sau paralizie cerebrală
- diabet

<ul style="list-style-type: none"> • a learning disability or cerebral palsy • diabetes • problems with your spleen – for example, sickle cell disease or if you have had your spleen removed • a weakened immune system as the result of conditions such as HIV and AIDS, or medicines such as steroid tablets or chemotherapy • being seriously overweight (a BMI of 40 or above) <p>Extremely high risk of severe illness</p> <p>Some groups of people are considered to be at extremely high risk of severe illness with COVID-19 and should strictly follow shielding measures. Their household and other contacts should strictly follow social distancing measures in order to protect them.</p> <p>This group includes people who:</p> <ul style="list-style-type: none"> • have had solid organ transplants • have cancer and are receiving active chemotherapy • have lung cancer and are either receiving or previously received radical radiotherapy • have cancers of the blood or bone marrow such as leukaemia, lymphoma or myeloma who are at any stage of treatment • those with severe chest conditions such as cystic fibrosis or severe asthma and severe COPD • have rare diseases, including all forms of interstitial lung disease/sarcoidosis, and inborn errors of metabolism 	<ul style="list-style-type: none"> • probleme cu splina - de exemplu, Siclemie sau dacă ați avut splina îndepărtată • un sistem imunitar slăbit ca urmare a unor afecțiuni cum ar fi HIV și SIDA, sau medicamente precum ar fi steroizi sau chimioterapie • fiind supraponderal (un IMC de 40 sau mai mult) <p>Risc mai mare de boli severe</p> <p>Unele grupuri de persoane sunt considerate a avea un risc extrem de ridicat de boală gravă cu COVID-19 și ar trebui să urmeze cu strictețe măsurile de protecție. Gospodăria lor și alte contacte ar trebui să urmeze cu strictețe măsurile de distanțare socială pentru a le proteja.</p> <p>Acest grup include persoane care ::</p> <ul style="list-style-type: none"> • au avut transplanturi de organe solide • au cancer și primesc chimioterapie activă • au cancer pulmonar și primesc sau au primit anterior radioterapie radicală • au cancere de sânge sau măduvă osoasă, cum ar fi leucemie, limfom sau mielom, care sunt în orice stadiu de tratament • cei cu afecțiuni pulmonare severe, cum ar fi fibroza chistică sau astm sever și BPOC sever • au boli rare, incluzând toate formele de boală pulmonară interstițială/ sarcoidoză și erori de metabolism înăscute (cum ar fi SCID și celula homozigotă în secera) care cresc semnificativ riscul de infecții
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(such as SCID and homozygous sickle cell) that significantly increase the risk of infections

- are receiving immunotherapy or other continuing antibody treatments for cancer
- are receiving other targeted cancer treatments which can affect the immune system, such as protein kinase inhibitors or PARP inhibitors
- have had bone marrow or stem cell transplants in the last 6 months, or who are still taking immunosuppression drugs
- are receiving immunosuppression therapies that significantly increase risk of infection
- pregnant with significant heart disease (congenital or acquired)

What is social distancing?

Social distancing measures are steps you can take to reduce the social interaction between people. This will help reduce the spread of coronavirus (COVID-19).

They are:

- Avoid contact with someone who is displaying symptoms of coronavirus (COVID-19) - these symptoms include high temperature and/or new and continuous cough
- Stay at home and only go outside for food, health reasons or work (but only if you can't work from home)
- Only take one form of exercise a day, for example a run, walk or cycle alone or with members of your household

- urmează imunoterapie sau alte tratamente continue cu anticorp pentru cancer
- primesc alte tratamente țintite de cancer, care pot afecta sistemul imunitar, cum ar fi inhibitorii protein kinazei sau inhibitori ai PARP
- au avut transplanturi de măduvă sau celule stem în ultimele 6 luni sau care încă mai iau medicamente imunosupresoare
- primesc terapii imunosupresoare care cresc semnificativ riscul de infecție
- gravide cu boli cardiace semnificative (congenitale sau dobândite)

Ce este distanțarea socială?

Măsurile de distanțare socială sunt pași pe care îi puteți face pentru a reduce interacțiunea socială între oameni. Acest lucru va ajuta la reducerea răspândirii coronavirusului (COVID-19).

Acestea sunt:

- evitați contactul cu cineva care prezintă simptome de coronavirus (COVID-19) - aceste simptome includ temperatura ridicată și / sau tuse nouă și continuă
- stați acasă și ieșiți afară doar după alimente, din motive de sănătate sau la muncă (dar numai dacă nu puteți lucra de acasă)
- faceți o singură formă de exercițiu pe zi, de exemplu

- Stay 2 metres (6 feet) away from other people at all times If you go out
- Wash your hands as soon as you get home
- Do not meet others, even friends or family - if parents don't live together, children under 18 can be moved between their parents' homes as long as no-one in either household has symptoms
- Avoid non-essential use of public transport - when possible, alter your travel times to avoid rush hour
- Work from home, where possible - your employer should support you to do this
- Avoid gatherings with friends and family - keep in touch using remote technology such as phone, internet, and social media
- Use telephone or online services to contact your GP or other essential services

Read the Government's full guidance for staying at home and away from others. This advice applies across the whole of the UK.

Can't get an isolation note

You need to contact your employer if you require to shield from COVID-19 due to underlying conditions but are currently well. Please don't phone 111 or your GP.

alergare, plimbare sau ciclism singur sau cu membrii gospodăriei dumneavoastră

- Stai la 2 metri distanță de ceilalți oameni în orice moment Dacă ieși
- Spălați-vă mâinile imediat ce ajungeți acasă
- Nu vă întâlniți cu alții, chiar cu prietenii sau cu familia - dacă părinții nu locuiesc împreună, copiii sub 18 ani pot fi mutați între casele părinților lor, atâta timp cât nimeni din nici o gospodărie nu prezintă simptome
- Evitați utilizarea neesențială a transportului public - atunci când este posibil, modificați-vă timpul de călătorie pentru a evita orele de aglomerație
- Lucrați de acasă, acolo unde este posibil - angajatorul dumneavoastră ar trebui să vă sprijine pentru a face acest lucru
- Evitați întâlnirile cu prietenii și familia - țineți legătura folosind tehnologie la distanță, cum ar fi telefonul, internetul și social media
- Folosiți serviciile telefonice sau online pentru a contacta medicul de familie sau alte servicii esențiale

Citiți îndrumările complete guvernamentale pentru a rămâne acasă și departe de ceilalți. Acest sfat se aplică în toată Marea Britanie.

Nu pot lua un certificat de izolare

Trebuie să vă adresați angajatorului dumneavoastră dacă doriți să vă protejați de COVID-19 din cauza condițiilor medicale pre-existente, dar în prezent sunteți bine. Vă rugăm să nu telefonați la 111 sau la medicul dumneavoastră de familie.

Hand washing and respiratory hygiene

To help prevent the spread of respiratory viruses like COVID-19, you should:

- wash your hands more often with soap and water for at least 20 seconds, or use a hand sanitiser
- wash your hand when you get home or into work, when you blow your nose, sneeze or cough, eat or handle food
- avoid touching your eyes, nose and mouth with unwashed hands
- avoid close contact with people who have symptoms
- cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in a bin and wash your hands
- clean and disinfect frequently touched objects and surfaces in your home

Everyone should:

- Wash their hands more often
- Stay at home for 7 days if they have a new continuous cough or high temperature
- Stay at home for 14 days if someone in their household has a new continuous cough or high temperature

People with serious underlying health conditions must follow shielding advice.

14 April 2020

Spălarea mâinilor și igiena respiratorie

Pentru a preveni răspândirea virusurilor respiratorii precum COVID-19, trebuie:

- spălați-vă mai des pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde sau folosiți un dezinfectant de mâini
- spălați-vă mâinile când ajungeți acasă sau la serviciu, când vă suflați nasul, strănutați sau tușiți, mâncați sau atingeți mâncarea
- evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile nespălate
- evitați contactul strâns cu persoanele care prezintă simptome
- acoperiți-vă tusea sau strănutul cu un șervețel, apoi aruncați șervețelul într-o coș și spălați-vă mâinile
- curățați și dezinfectați frecvent obiectele și suprafețele atinse din casa dumneavoastră.

Toata lumea ar trebui:

- Spălați-vă mai des pe mâini
- Stați acasă timp de 7 zile dacă aveți o tuse continuă nouă sau temperatură ridicată
- Rămâneți acasă timp de 14 zile dacă cineva din casă are o tuse continuă nouă sau temperatură ridicată

Persoanele cu condiții grave de sănătate pre-existente trebuie să urmeze sfaturile de protecție.