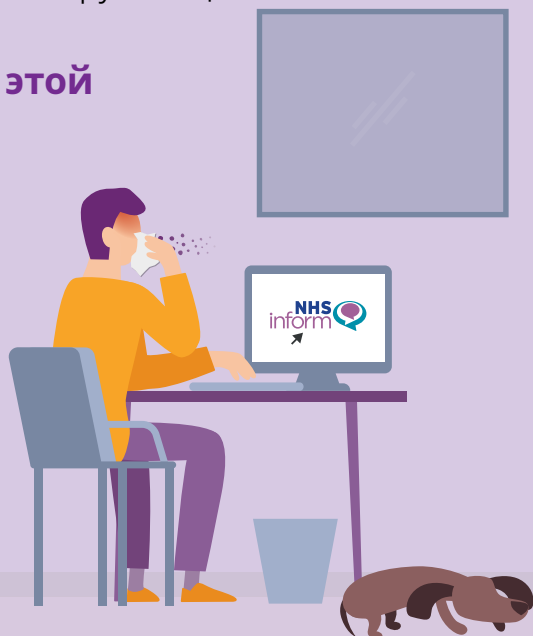


Наш следующий шаг в борьбе с коронавирусом

Просим ознакомиться с этой информацией, чтобы узнать, что это означает для вас и как защитить себя, своих близких и окружающих.

Темы, рассмотренные в этой брошюре:

- Как действует «Тестирование и защита» (Test & Protect)
- Что от вас требуется
- Как составить план
- Поддержка
- Защита данных и мошенничество



Russian version: Test & Protect

Подготовлено:

Что означает «Тестирование и защита» (Test & Protect)?

Программа «Тестирование и защита» (Test & Protect) – это следующий шаг службы NHS Scotland в борьбе с коронавирусом. Ее действие основано на выявлении людей, зараженных вирусом, и лиц, с которыми они в недавнее время вступали в близкий контакт; программа призвана разорвать цепь инфицирования и остановить распространение заболевания. Для эффективной работы программы необходима ваша помощь.

Что мне следует предпринять, если у меня появились симптомы коронавируса?

Если у вас возникли продолжительный кашель, высокая температура, а также если у вас изменено или утрачено ощущение вкуса или обоняния, вам необходимо незамедлительно начать соблюдение самоизоляции и обратиться за тестом на коронавирус. Это можно сделать в интернете по адресу **NHSinform.scot/test-and-protect** или позвонив по номеру телефона **0800 028 2816**, если вам недоступен интернет.

Если у вас возникли симптомы, вам следует незамедлительно начать соблюдение самоизоляции и оставаться дома на протяжении 10 дней. Другим людям, проживающим вместе с вами, следует оставаться дома на протяжении 14 дней на случай, если у них также возникнут симптомы.

Если симптомы усиливаются или продолжаются дольше 10 дней, звоните по номеру **111**. Если у вас жар, длящийся более 10 дней, вам следует оставаться в изоляции на протяжении 48 часов после его окончания.

Как я могу пройти тест?

Есть несколько возможностей, в том числе тест, во время которого вы находитесь в автомобиле, и тест, отправляемый по почте. Вам разъяснят доступные возможности, когда вы обратитесь для проведения теста по интернету или телефону.

Что происходит, если тест указывает, что у меня коронавирус?

Служба NHS Scotland попросит вашей помощи, чтобы связаться со всеми людьми, с которыми вы в последнее время вступали в близкий контакт. Сотрудники службы сообщат этим людям, что они могут подвергаться риску, попросят их не покидать дом в течение 14 дней и предложат пройти тест, если необходимо. При этом соблюдается конфиденциальность.



Что означает «человек, вступавший в близкий контакт»?

Человек, который находился рядом с зараженным коронавирусом и мог инфицироваться. Люди, вступавшие в близкий контакт, могли находиться рядом с инфицированным лицом в любой момент в течение 48 часов до появления симптомов или в любое время с момента их появления. Нахождение рядом с человеком означает:

- В пределах 1 метра (около 3 футов) от человека на протяжении любого времени (личный контакт)
 - В пределах 2 метров (около 6 футов) от человека на протяжении 15 минут или более
- Чем ближе и продолжительнее контакт, тем выше риск.

Как я могу узнать, был ли у меня близкий контакт с человеком, зараженным коронавирусом?

С вами свяжется сотрудник отдела NHS Scotland по отслеживанию контактов.

Сообщат ли мне личность этого человека?

Нет, если только этот человек не дал службе NHS Scotland явное разрешение на предоставление этой информации.

Что от меня потребуется, если я окажусь человеком, вступавшим в близкий контакт?

Вас попросят соблюдать самоизоляцию на протяжении 14 дней независимо от того, имеются ли у вас симптомы. Это необходимо, поскольку симптомы могут проявиться через такой период времени и вы можете передать вирус окружающим, даже если у вас еще нет симптомов. Если у вас возникли симптомы, вам следует обратиться за проведением теста.

Должны ли проживающие вместе со мной также соблюдать изоляцию?

Если у вас нет симптомов и вы являетесь единственным человеком, вступавшим в близкий контакт с лицом, зараженным коронавирусом, другим лицам, проживающим вместе с вами, самоизоляция не потребуется, если только у них не возникли симптомы. Но вам следует по возможности изолироваться от них. Если у вас возникают симптомы, остальным лицам, проживающим вместе с вами, необходима изоляция.



Как я могу самоизолироваться от людей, проживающих вместе со мной?

По возможности, вам следует соблюдать следующие требования:

- Сохранять дистанцию не менее 2 метров от всех людей, проживающих вместе с вами
- Находиться в отдельной комнате, которая должна хорошо проветриваться
- Спать в одиночку в отдельной кровати
- Максимально сократить время нахождения в помещениях общего пользования, например в гостиной, кухне или ванной
- Избегать пользования кухней, когда в ней находятся другие
- Пользоваться отдельным полотенцем после мытья рук
- Ежедневно проводить уборку в кухне, ванной и протирать поверхности во всем доме

Составление плана

Будет удобно составить план на случай, если вас попросят немедленно начать соблюдение самоизоляции. Он должен включать следующее:

- Достаточный запас лекарств и других предметов первой необходимости (не заказывайте избыточное количество)
- Контактная информация человека, который может оказать вам помощь во время вашей самоизоляции, например с покупкой продуктов питания
- По возможности, создание аккаунтов для приобретения продуктов питания в интернете
- Подготовка альтернативного плана для людей, которых вы обычно опекаете или поддерживаете, например члены семьи или друзья
- Ознакомьтесь с информацией и поддержкой на веб-сайтах [NHScot.scot/coronavirus](https://nhs.uk/inform-scot/coronavirus) и readyscotland.org/coronavirus

Всегда следует соблюдать рекомендации по мерам гигиены при коронавирусе:

- Мойте руки с мылом на протяжении 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60%
- При кашле или чихании используйте одноразовые платки и выбрасывайте их или прикрывайтесь сгибом локтя
- Не касайтесь лица



Как это влияет на работу и отношения с работодателем?

Если у вас возникли симптомы коронавируса, вашему работодателю следует немедленно разрешить вам соблюдать самоизоляцию дома. Ваш работодатель не должен просить вас выйти на работу, пока вы не были протестированы и вам не сообщили, что вы можете выходить из дома.

Если вы находитесь в самоизоляции потому, что служба NHS Scotland сообщила вам, что вы вступали в близкий контакт с лицом, зараженным коронавирусом, ваш работодатель может попросить вас работать из дома (если это возможно) при условии, что вы здоровы.

Находящиеся в самоизоляции работники имеют право на получение установленного законом пособия по болезни (Statutory Sick Pay) за каждый день изоляции при условии, что они отвечают критериям предоставления пособия и не работают из дома.



Что делать, если мне нужна поддержка?

У многих есть возможность во время самоизоляции пользоваться помощью живущих рядом членов семьи, друзей или соседей. Но если у вас нет такой поддержки, для вас предусмотрена помощь, которая позволит вам оставаться дома.

С информацией о возможностях получения дополнительной поддержки можно ознакомиться на веб-сайте **readyscotland.org/coronavirus**

Если у вас нет возможности воспользоваться помощью близких или членов семьи и вам требуется первостепенная помощь, обратитесь в службу National Assistance Helpline по телефону **0800 111 4000** (пн.–пт. 9:00–17:00) или по текстофону **0800 111 4114**. Горячая линия предназначена для людей, которые не могут выйти из дома и не могут получить необходимую помощь где-либо еще.

Если ваше предприятие оказалось затронуто коронавирусом и вам необходима поддержка, посетите веб-сайт **findbusinesssupport.gov.scot**



Брошюра в других форматах

Если вам необходима эта брошюра на другом языке или в другом формате (например, ее аудиоверсия), посетите веб-сайт **gov.scot/test-and-protect**



Защита данных

Данные, собираемые во время отслеживания контактов, необходимы для оказания вам поддержки, если результат вашего теста на коронавирус оказался положительным, а также помогут в выявлении других лиц, которые могли оказаться инфицированы.

Согласно требованиям законодательства, все собираемые данные должны быть защищены службой NHS и соответствовать нормативным актам в области защиты данных, например Закону Великобритании о защите данных (UK Data Protection Act)/ Общему регламенту по защите данных (GDPR). Если результат вашего теста окажется положительным, ваше имя не будет раскрыто другим лицам, с которыми вы вступали в близкий контакт, если только вы не дали согласие на это.

Собираемая информация, не позволяющая установить вашу личность, также будет использоваться для установления мест, в которых возникают вспышки заболевания, и будет предоставляться другим организациям, например местным властям, для помощи в сдерживании вируса.

С положениями о конфиденциальности, в которых разъясняется, как мы используем данные для защиты каждого жителя от коронавируса, можно ознакомиться в верхнем **меню COVID-19** на вебсайте **[informationgovernance.scot.nhs.uk](https://www.informationgovernance.scot.nhs.uk)**

Защита от обмана и мошенничества

С рекомендациями по защите от мошенничества можно ознакомиться на веб-сайте **[NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhsinform.scot/test-and-protect)**