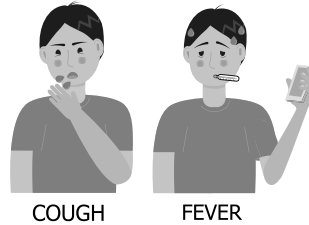
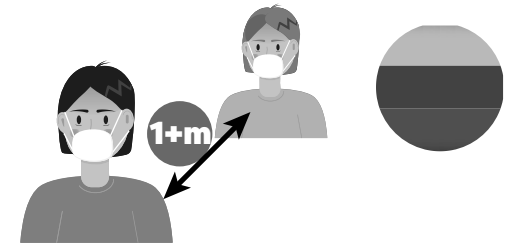


Dažnai plaukite rankas, ypač prieš valgydami arba grįžę namus.



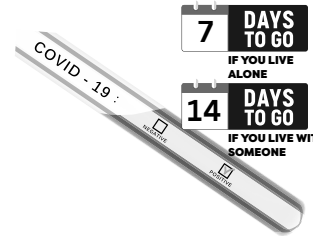
Jei kosėjate, karščiuojate ar yra pasikeitusi uoslė arba skonis, likite namuose ir atlikite testą – paskambinkite numeriu 119 arba apsilankykite tinklalapyje www.nhs.uk



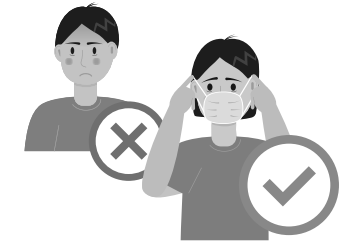
Laikykitės bent 1 metro atstumu nuo kitų žmonių ir užsidenkite nosį bei burną.



Jei prastai jaučiatės dėl pakilusios temperatūros, kosulio arba prarasto skonio ar uoslės – likite namuose vieni ir atlikite testą.



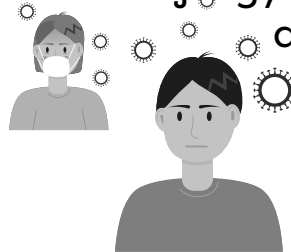
Jei jūsų testo rezultatai bus teigiami, likite namuose 10 dienas arba 14 dienų, jei gyvenate su kitais asmenimis.



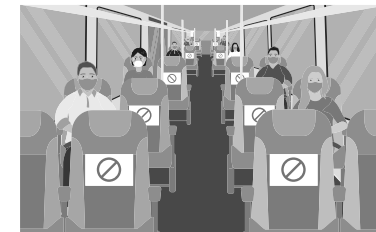
Dėvėkite veido apdangalą, kad neskleistumėte infekcijos.



Važiuodami autobusu užsidenkite veidą.



Jūs galite perduoti viruso užkratą net patys nejausdami simptomų – laikykitės atokiau nuo kitų asmenų.



Autobuse būkite atokiau nuo kitų asmenų.



Skambinkite 119 užsisakyti COVID-19 testą. Jei turite skubią sveikatos problemą, skambinkite numeriu 111