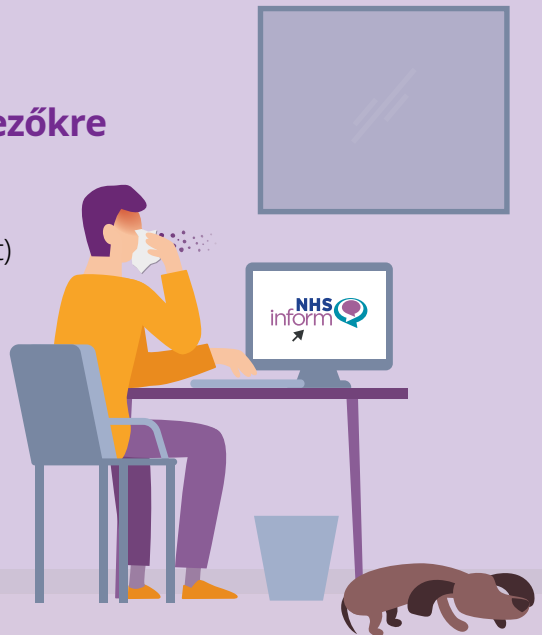


## Következő lépésünk a koronavírus elleni küzdelemben

Kérjük, olvassa el, hogy megtudja, mit jelent ez az Ön számára, és hogyan segíthet megvédeni önmagát, szeretteit és közösségét.

### Ez a tájékoztató a következőkre terjed ki:

- Hogyan működik a Teszt és Védelem (Test & Protect) szolgáltatás?
- Mit kell tennie?
- Hogyan tervezzünk?
- Támogatás
- Adatvédelem és csalás



Hungarian version: Test & Protect

Kézbesítő:

# Mi az a Teszt és Védelem (Test & Protect)?

Az NHS Scotland Teszt és Védelem (Test & Protect) szolgáltatása a következő lépés a koronavírus elleni küzdelemben. A fertőzési láncok megszakítása és a terjedés megállítása érdekében meghatározza, hogy kiben van vírus, és kivel volt az illető közeli kapcsolatban a közelmúltban. Ahhoz, hogy ez hatékonyan működjön, szükségünk van az Ön segítségére.

## Mit tegyek, ha koronavírusos tüneteim vannak?

Ha folyamatosan köhög, láza van, illetve íz- vagy szaglászvesztés vagy -változás lép fel Önnél, akkor azonnal szigetelje el magát, és kérjen koronavírustesztet. Ezt megteheti online az **NHSinform.scot/test-and-protect** oldalon vagy ha nincs internete, akkor telefonon a **0800 028 2816**-os számon.

Ha tünetek jelentkeznek Önnél, azonnal szigetelje el magát, és maradjon otthon 7 napig. Háztartása többi tagjának 14 napig kell otthon maradniuk arra az esetre, ha esetleg náluk is jelentkeznének tünetek.

Ha a tünetek súlyosbodnak vagy több, mint 7 napig tartanak, hívja a **111**-et. Ha több, mint 7 napig tartó láza van, akkor annak elmúltával még 48 órán át szigetelje el magát.

## Hogyan történik a tesztelés?

Számos módszer létezik, köztük az autós (drive-through) és a postai. Akár webhelyünkön, akár telefonon igényli a tesztet, részletes tájékoztatást nyújtunk az Ön rendelkezésére álló opciókról.

## Mi történik, ha a teszt kimutatja, hogy koronavírusosom van?

Az NHS Scotland megkéri Önt, hogy segítsen értesíteni mindenkit, akivel a közelmúltban közeli kapcsolatba került. Ezután az NHS Scotland tájékoztatja őket, hogy fennáll náluk a kockázat, megkérik őket, hogy 14 napig ne hagyják el otthonukat és adnak nekik tesztet is, ha szükséges. Mindez bizalmasan történik.



## **Mi van, ha a teszt azt mutatja, hogy nincs koronavírusom?**

Ekkor Ön és háztartása azonnal abbahagyhatja az elszigetelődést.

## **Mit tekintünk közeli kapcsolatnak?**

Ha valaki egy koronavírusos személy közelében volt, és megfertőződhetett. Közeli kapcsolatnak számít, ha valaki a tünetek megjelenése előtti 48 órában, vagy a tünetek megjelenése óta bármikor a fertőzött személy közelében volt. Mit jelent, hogy a közelében?

- 1 méteren belül (körülbelül 3 lábnyira) bármennyi ideig (szemtől szembeni érintkezés)
- 2 méteren belül (körülbelül 6 lábnyira) legalább 15 percig

Minél közelebb és hosszabb ideig történt az érintkezés, annál magasabb a kockázat.

## **Hogyan tudhatom meg, hogy közeli kapcsolatban voltam-e valakivel, akiben kimutatták a koronavírusot?**

Az NHS Scotland érintkezéseket nyomon követő csoportjának egy tagja felveszi Önnel a kapcsolatot.

## **Megmondják nekem, ki volt az?**

Csak akkor, ha ez a személy egyértelműen hozzájárult, hogy az NHS Scotland megossza ezt az információt.

## **Mit kell tennem, ha közeli kapcsolatként azonosítanak?**

Megkérjük, hogy szigetelje el magát 14 napig, függetlenül attól, hogy vannak-e tünetei vagy sem. Erre azért van szükség, mert ennyi időbe telik a tünetek kialakulása, és akkor is továbbadhatja a vírust, ha tünetmentes. Ha tünetei mutatkoznak, kérjen tesztet.

## **A háztartásom többi tagjának is el kell szigetelnie magát?**

Ha Önnek nincsenek tünetei, és Ön az egyetlen személy, akit a koronavírusos személlyel közeli kapcsolatot létesítőként azonosítottak, akkor háztartása többi tagját csak akkor kérjük meg az elszigetelődésre, ha vannak tünetek. Ugyanakkor meg kell próbálnia minél jobban elszigetelődni tőlük. Ha tünetek jelentkeznek Önnél, akkor háztartása többi tagjának el kell szigetelnie magát.

## **Hogyan tudom elszigetelni magam háztartásom többi tagjától?**

Ha lehetséges:

- Tartson legalább 2 méter távolságot az Önnel egy háztartásban élőtől
- Maradjon külön helyiségben, és szellőztessen megfelelően
- Aludj egyedül, külön ágyban
- Töltsön minimális időt az olyan közös helyiségekben, mint a nappali, a konyha vagy a fürdőszoba
- Kerülje a konyha használatát, amíg a többiek ott tartózkodnak
- Kézmosás után használjon külön törölközőt keze megszáraitására
- Minden nap takarítsa ki a konyhát, a fürdőszobát és mossa le a felületeket

### **Terv**

Jó ötlet lehet, ha összeállít egy tervet arra az esetre, ha esetleg felkéri Önt, hogy haladéktalanul szigetelje el magát. Ennek az alábbiakat kell tartalmaznia:

- Elegendő mennyiségű gyógyszer és egyéb nélkülözhetetlen termék (kérjük, ne rendeljen túl sokat)
- Egy olyan személy elérhetősége, aki segíteni tud Önnek például az élelmiszer-vásárlásban, amíg Ön elszigeteli magát
- Online élelmiszer-vásárlási fiókok létrehozása, ha lehetséges
- Alternatív terv kidolgozása azok számára, akiket általában Ön gondoz vagy támogat, például családtagok vagy a barátok számára
- Tekintse át az **NHSinform.scot/coronavirus** és **readyscotland.org/coronavirus** oldalon található információt

A koronavírussal kapcsolatos higiéniai tanácsok mindenkor vonatkoznak:

- Mosson kezet szappannal 20 másodpercig, vagy használjon legalább 60%-os alkoholtartalmú kézfertőtlenítőt
- Köhögjön vagy tüsszentsen eldobható zsebkendőbe (amit aztán kidob) vagy a könyökhajlatába
- Ne érintse meg az arcát



## Mi a helyzet a munkahelyekkel és a munkáltatókkal?

Ha koronavírusos tünetei vannak, akkor munkáltatójának lehetővé kell tennie, hogy Ön azonnal elszigetelhesse magát otthonában. Amíg nem tesztelték Önt és nem mondták ki, hogy biztonságos elhagynia otthonát, addig munkáltatója nem kérheti, hogy menjen be dolgozni.

Ha azért szigeteli el magát, mert az NHS Scotland től megtudta, hogy közeli kapcsolatban volt valakivel, akinek koronavírusja van, akkor munkáltatója felkérheti Önt, hogy dolgozzon otthonról (ha lehetséges), amennyiben jól van.

Az elszigetelt alkalmazottak a kötelező táppénzre (Statutory Sick Pay) jogosultak az elszigetelődés minden napja után, amennyiben megfelelnek a jogosultsági feltételeknek, és nem dolgoznak otthonról.



## És ha segítségre van szükségem?

Az elszigetelődés során sokaknak segít a közeli család, a barátok vagy a szomszédok. Ha azonban nem számíthat ilyen támogatásra, akkor is rendelkezésére áll segítség, hogy otthon maradjon.

A támogatás igényléséről itt talál tájékoztatást:

**[readyscotland.org/coronavirus](https://readyscotland.org/coronavirus)**

Ha nem áll rendelkezésére a közösség vagy a család támogatása, és alapvető segítségre van szüksége, hívja a National Assistance Helpline segélyvonalat a **0800 111 4000**-as számon (hétköznapokon 9:00 - 17:00) vagy szövegtelefonon a **0800 111 4114**-es számon. A segélyvonalat azok számára tartjuk fenn, akik nem hagyhatják el otthonukat, vagy másutt nem kapnak segítséget.

Ha a koronavírus az Ön vállalkozására is kihatott, és támogatásra van szüksége, látogasson el a **[findbusinesssupport.gov.scot](https://findbusinesssupport.gov.scot)** oldalra.



## Egyéb szórólapformátumok

Ha más nyelven vagy formátumban – például audio változatban – szeretné látni ezt a szórólapot, akkor, kérjük, látogasson el a **[gov.scot/test-and-protect](https://gov.scot/test-and-protect)** oldalra.



## Adatvédelem

Az érintkezések nyomon követése során gyűjtött adatok alapvető fontossággal bírnak annak érdekében, hogy Önt támogatni tudjuk, ha pozitív lett a koronavírus-tesztje, valamint segítenek megtalálni másokat, akik esetleg még megfertőződtek.

A törvény szerint az NHS-nek az összes összegyűjtött adatokat védenie kell, és be kell tartania az adatvédelmi szabályokat, így az Egyesült Királyság adatvédelmi törvényét és a GDPR-t is. Ha pozitív a tesztje, nevét nem adjuk ki másoknak, akikkel kapcsolatban volt, kivéve, ha Ön ehhez hozzájárult.

Az Ön azonosítására nem alkalmas adatok arra is felhasználhatók, hogy megérthessük, hol fordulnak elő helyi járványok, és megoszthatók más szervezetekkel, köztük a helyi hatóságokkal a vírus visszaszorításának segítésére.

Az **informationgovernance.scot.nhs.uk** oldalon felül található **COVID-19 menü** alatt található adatvédelmi nyilatkozatban bővebb tájékoztatást talál arról, hogy hogyan használjuk fel az Ön adatait azzal a céllal, hogy másokat megvédjünk a koronavírustól

## A csalások és a csalók elkerülése

Csalás elkerülésére vonatkozó tanácsokat itt találhat:  
**gov.scot/test-and-protect**