

Noile restricții naționale asupra coronavirusului sunt acum în vigoare până pe 2 decembrie.

- Trebuie să rămâi acasă.
- Plecați de acasă doar pentru hrană, motive medicale, exerciții fizice, educație sau muncă.
- Trebuie să lucrați de acasă dacă puteți și să evitați călătoriile, cu excepția cazului în care este esențial.
- Puteți pleca de acasă pentru a oferi îngrijire unei persoane vulnerabile.
- Puteți pleca de acasă pentru a participa la un lăcaș de cult pentru rugăciune individuală, înmormântare sau un eveniment conex pentru cineva care a murit.

Accesați [www.northyorks.gov.uk/coronavirus](http://www.northyorks.gov.uk/coronavirus) pentru cele mai recente îndrumări și scutiri.

Gospodăriile adulte singure pot forma o balonă de sprijin cu o altă gospodărie. Aceasta înseamnă că o gospodărie de orice dimensiune poate forma un balon cu o gospodărie care are în ea doar un adult. Acei doi se pot comporta atunci ca și cum ar fi într-o singură casă. Copiii se vor putea deplasa între casele părinților lor dacă locuiesc în case separate.

Pentru toți ceilalți, amestecul social al gospodăriilor între diferite gospodării - în interior sau în aer liber - va fi interzis. Excepția este că două persoane din două gospodării se pot întâlni într-un spațiu public deschis - dar această scutire nu se aplică grădinilor private.

Comerțul cu amănuntul neesențial și industria hotelieră vor fi închise, cu excepția furnizării de alimente pentru mâncare. Numai companiile esențiale vor rămâne deschise.

Puteți ajuta la reducerea numărului de cazuri de coronavirus în North Yorkshire

Nu uitați să vă spălați mâinile în mod regulat cu apă și săpun timp de 20 de secunde sau folosiți un produs de dezinfectare pentru mâini. Purtați o acoperire a feței. Stați la doi metri distanță de oricine nu locuiți.

Dacă aveți peste 60 de ani sau aveți o afecțiune care înseamnă că sunteți vulnerabil din punct de vedere clinic, ați putea fi expus unui risc mai mare de boli grave

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

# Test and Trace

cauzate de coronavirus. Ar trebui să fiți deosebit de atenți să respectați regulile și să vă minimizați contactele cu ceilalți.

Persoanele care sunt extrem de vulnerabile din punct de vedere clinic vor primi o scrisoare de la Guvern cu informații și sfaturi.

De asemenea, vă rugăm să continuați să verificați persoanele din propria comunitate care ar putea avea nevoie de o mână de ajutor cu lucruri precum cumpărăturile și alte elemente esențiale, colectarea de rețete sau doar cu cineva cu care să discutați.

Persoanele care au nevoie de ajutor și nu au pe nimeni altcineva la care pot apela pot contacta centrul nostru de asistență pentru clienți la 01609 780780 șapte zile pe săptămână, între orele 08:00 - 30:30. Găsiți mai multe informații la [www.northyorks.gov.uk/coronavirus](http://www.northyorks.gov.uk/coronavirus)

Ce trebuie să faceți dacă aveți simptome de coronavirus

Dacă aveți simptome de coronavirus - o tuse nouă și continuă, o temperatură ridicată sau modificări ale simțului gustului sau mirosului, trebuie să vă autoizolați acasă și să rezervați un test. Vă rugăm să rezervați un test numai dacă aveți simptome.

Pentru informații despre cum să rezervați un test, accesați [www.northyorks.gov.uk/testandtrace](http://www.northyorks.gov.uk/testandtrace) sau sunați la 119. Dacă nu puteți trece, vă rugăm să continuați să încercați și să vă amintiți că trebuie să vă autoizolați dacă aveți simptome.

Dacă sistemul național de testare și urmărire nu este în măsură să contacteze pe cineva care a dat rezultate pozitive în termen de 24 de ore, acest lucru va fi predat echipei locale de urmărire a contactului pentru a urmări. Inițial, sistemul național de testare și urmărire va încerca să contacteze pe cineva care a dat rezultate pozitive folosind un număr 0300. Dacă nu pot contacta persoana în termen de 24 de ore, aceasta va fi înmănată echipei noastre locale de urmărire a contactului din North Yorkshire, pentru a urmări. Reziidenții vor fi contactați pe un număr 01609 și vorbiți de un membru al echipei de asistență pentru clienți în numele sănătății publice, care va oferi asistență de specialitate acolo unde este necesar.

Îți mulțumim că ai jucat rolul tău pentru a-i menține pe toți în siguranță în North Yorkshire.

National restrictions update November 2020 Romanian

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE