

YOU HAVE THE POWER

to help prevent
coronavirus by
social distancing



Distanțarea socială este una dintre cele mai eficiente metode de a reduce rata infecției, impactul virusului și cererii asupra serviciilor noastre de sănătate.

FIECARE PERSOANĂ ARE UN ROL.

Ce este distanțarea socială?

În termeni simpli, distanțarea socială înseamnă limitarea contactului care nu este necesar cu persoane din afara gospodăriei dvs., cu excepția cazului în care este absolut esențial.

Aceasta înseamnă că atunci când nu sunteți acasă, ar trebui să păstrați la o distanță de 1 metru (3 ft) față de ceilalți și ar trebui să evitați adunările publice mari. Dacă lucrați sau nu sunteți acasă, ar trebui să evitați utilizarea transportului public în orele de vârf, dacă nu este esențial. În timp ce practicați

distanțarea socială, puteți totuși să ieșiți, să luați aer curat, să grădiniți și să vă plimbați câinele pe o stradă liniștită, atât timp cât evitați contactul apropiat cu alte persoane.

Guvernul extinde acum oficial distanțarea socială la întreaga populație din Jersey.

CE TREBUIE SĂ FACEȚI:

- ✓ Stați acasă cât mai mult posibil
- ✓ Păstrați o distanță de 1 metru (3 ft) de orice persoană care nu este în gospodăria dvs.
- ✓ Evitați utilizarea transportului public la orele de vârf, dacă nu este esențial
- ✓ Lucrați de acasă, dacă este posibil
- ✓ Pentru cei care aleg să își continue rolurile actuale în comunitate, practicați o bună igienă a mâinilor și respiratorie. Aceasta înseamnă curățarea suprafețelor în mod regulat și evitarea atingerii ochilor, nasului sau gurii dacă mâinile nu sunt curate.

CE NU TREBUIE SĂ FACEȚI:

- ✗ Săruturi, strângeri de mâini și îmbrățișări cu persoane din afara gospodăriei dvs.
- ✗ Să aveți un contact strâns cu copiii și nepoții dacă sunteți un adult vulnerabil
- ✗ Vizitați alte gospodării decât dacă este esențial și cu asigurarea că acele persoane nu prezintă simptome
- ✗ Să aveți adunări sociale în casa dvs.
- ✗ Să participați la activități sportive și la alte activități organizate sau la mari adunări sociale unde există o apropiere între persoane.


Puteți face aceste lucruri în timpul distanțării sociale:

Înțelegem că distanțarea socială va avea un impact mare asupra rutinelor zilnice ale tuturor persoanelor. Este posibil constatați că starea dvs. de spirit și sentimentele sunt afectate și vă puteți simți abătut(ă) sau îngrijorat(ă), să aveți probleme cu somnul și s-ar putea să vă fie dor să vă aflați în preajma altor persoane. Există lucruri simple pe care le puteți face, care vă pot ajuta, să rămâneți activi psihic și fizic în acest timp, cum ar fi:

- Faceți o plimbare în aer curat, asigurându-vă că stați la 1 metru (3 ft) de ceilalți oameni
- Grădinăriți
- Păstrați legătura cu familia și prietenii prin telefon sau Skype/FaceTime

- Rămâneți sănătos(sănătoasă) - pregătiți mese bine echilibrate
- Petreceți timp făcând lucrurile care vă plac - acest lucru poate include citirea, ascultarea/vizionarea programelor preferate de radio sau TV sau alte hobby-uri la interior
- Accesați cărțile electronice online gratuite ale Bibliotecii Jersey, cărți audio, ziare și reviste de la gov.je/library. Le puteți accesa utilizând telefonul inteligent, iPad sau computer*
- Folosiți oportunitatea de a învăța o limbă sau o abilitate nouă

Dacă credeți că suferiți de simptome de coronavirus, apelați la linia de asistență la:

 (01534) 445566

Rămâneți curent cu sfaturi și informații precise:

gov.je/coronavirus

*Dacă nu ați folosit serviciile înainte, înregistrarea folosind cardul Bibliotecii Jersey este simplă, dar dacă întâmpinați dificultăți puteți apela: 448700 sau e-mail: je.library@gov.je pentru asistență.