CORONAVIRUS IN CALDERDALE

Coronavirus (COVID-19) is a new illness that can affect your lungs and airways. It can be very serious for people with some medical conditions.

To prevent the spread of the virus, **stay at home as much as possible**, and cut down the number of people that you have interactions with. People can spread the virus even if they don't have symptoms.

If you go out, it is important to **socially distance** by keeping 2 metres (6ft) away from other people where possible.

Wash your hands with warm water and soap well for 20 seconds, regularly.

The symptoms of Coronavirus are:

- a high temperature or
- a new, continuous cough or
- loss or change in your sense of smell and taste

If you have these symptoms you should book a FREE test by visiting www.nhs.uk/coronavirus or call: 119.

You must start isolating immediately for 7 days, the rest of your household must isolate for 14 days.

Isolating means that your entire household has to stay at home at all times, you can find more information by visiting: www.gov.uk/coronavirus **or you can call: 01422 392890 for support.**

If you have been in close contact with someone who tests positive you may be contacted by the NHS and asked to isolate.

Most people will be able to manage the illness at home. If you feel you cannot do the things you would normally do because you are unwell, Call: 111.

If you have a specific medical condition you could be at higher risk to coronavirus. It is best to avoid all face to face contact with other people, this is called **shielding**. You will have been contacted by the NHS if this applies to you. Visit www.gov.uk/coronavirus for more information. Information is available in 60 different languages at: https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/.

If you find you need support as a result of Coronavirus, including financial support or help with buying food and medicines, contact Calderdale Council at:

www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable

OR call: 01422 392890

CORONAVIRUS IN CALDERDALE

الفيروس التاجي /فيروس كورونا (COVID-19) هو مرض جديد يمكن أن يؤثر على رئتيك ومسالكك الهوائية. يمكن أن يكون المرض خطيرا للغاية لدى الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الطبية.

لمنع انتشار الفيروس ، **ابق في المنزل قدر الإمكان** ، وقلل عدد الأشخاص الذين تتعامل معهم. إذ يمكن للناس نشر الفيروس حتى لو لم يكن لديهم أعراض.

إذا خرجت، **من المهم أن تبتعد اجتماعيًا عن طريق البقاء على مسافة مترين (6 أقدام)** بعيدًا عن الآخرين قدر الإمكان.

اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون جيدًا لمدة 20 ثانية بانتظام.

أعراض فيروس كورونا هي:

- درجة حرارة عالية
- سعال مستمر مستجد عليك
- فقدان أو تغير حاسة الشم والذوق

إذا ظهرت لديك هذه الأعراض ، يجب عليك حجز اختبار مجاني عن طريق زيارة www.nhs.uk/coronavirus أو الاتصال على: 119.

يجب أن تبدأ في العزلة فورًا لمدة 7 أيام ، ويجب أن تعزل بقية أسرتك لمدة 14 يومًا.

العزل يعني أن على جميع أفراد الأسرة البقاء في المنزل في جميع الأوقات ، **يمكنك الحصول علي مزيد من المعلومات من خلال زيارة:**

www.gov.uk/coronavirus أو يمكنك الاتصال على: **01422392890**
للحصول على الدعم.

إذا كنت على اتصال وثيق مع شخص ثبتت اصابته بفيروس كورونا، فقد يتم الاتصال بك من قبل NHS ويطلب منك العزل.

سيكون معظم الناس قادرين على إدارة المرض في المنزل. **إذا شعرت أنك لا تستطيع أن تفعل الأشياء التي تفعلها عادة لأنك لست على ما يرام ، اتصل ب: 111.**

إذا كانت لديك حالة/مشكلة طبية معينة ، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بالفيروسات التاجية. من الأفضل تجنب أى اتصال وجها لوجه مع الآخرين ، وهذا ما يسمى التدرع.

سيتم الاتصال بك من قبل NHS إذا كان هذا ينطبق عليك. قم بزيارة
www.gov.uk/coronavirus لمزيد من المعلومات.

تتوفر المعلومات بـ 60 لغة مختلفة على- :
https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirusinformation / .