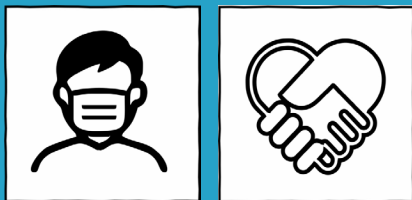


Groundswell

Out of homelessness



COVID-19 în Anglia De ce încă mai contează și ce trebuie să știți

Mai 2022

ROMANIAN

Care este situația actuală?

Vestea bună este că mult mai multe persoane au acum o imunitate mai bună față de COVID-19 decât la începutul pandemiei, în urmă cu doi ani.

Această imunitate se datorează:

- numărului de persoane care au avut și au supraviețuit virusului COVID-19
- numărului din ce în ce mai mare de persoane care s-au vaccinat.

Cu toate acestea, pandemia încă nu s-a terminat. În anii următori, se pot înregistra creșteri ale ratelor de infectare, mai ales în timpul iernii.

Noi variante (tipuri de virus COVID-19) vor continua să se dezvolte în lume.

Trebuie să fim în continuare precauți și să ne menținem atât pe noi, cât și pe ceilalți în siguranță față de COVID-19, mai ales că ne putem infecta de mai multe ori.

Cum putem rămâne în continuare în siguranță?

- **Vaccinați-vă:** toți adulții care vor să se vaccineze pot face acest lucru în mod gratuit în cadrul Sistemului Național de Sănătate (NHS).
- **Deschideți ferestrele:** aerisiți camerele în care vă aflați împreună cu alte persoane.
- **Purtați mască** în spațiile aglomerate și în spațiile închise.
- **Dacă nu vă simțiți bine și aveți simptome ale COVID-19** încercați să evitați contactul cu alte persoane, odihniți-vă și hidratați-vă până când vă simțiți mai bine. Simptomele sunt următoarele:
 - tuse continuă
 - temperatură ridicată, febră sau frisoane
 - modificarea mirosului sau a gustului
 - dificultăți de respirație
 - oboseală, lipsă de energie fără nicio explicație
 - dureri musculare
 - lipsa senzației de foame
 - dureri de cap
 - durere în gât, nas înfundat sau cu secreții
 - diaree, greață sau vărsături.

- **Dacă aveți o programare la medic** la care vi s-a cerut să vă prezentați în persoană, luați legătura cu persoana respectivă dacă puteți și anunțați-o cu privire la simptomele dvs.
- **Faceți un test antigen dacă nu vă simțiți bine** sau aveți oricare din simptomele de mai sus, pentru a confirma dacă aveți COVID-19.
- **Teste gratuite pot fi disponibile în hostel-uri, centre de zi și în anumite centre medicale.** Dacă aveți acces la o organizație de asistență sau la un asistent social, luați legătura cu aceștia.

„Puteți vorbi cu oricine este disponibil pentru a vă sprijini cu privire la COVID-19 – ar putea fi personalul de la spațiul de cazare, un asistent social, un profesionist în domeniul sănătății mintale, un asistent medical, serviciul de eliberare condiționată etc.” - membru Groundswell cu experiență

- **Dacă rezultatul testului este pozitiv:** încercați să evitați contactul cu alte persoane timp de cel puțin cinci zile, pe cât de mult posibil. Dacă după cinci zile nu vă simțiți bine în continuare, încercați să evitați în continuare contactul cu alte persoane, până când vă simțiți mai bine.

Vaccinarea

Aceasta este cea mai bună modalitate de a vă proteja pe dvs. și de a-i proteja pe ceilalți de îmbolnăvirea gravă sau decesul cauzate de virusul COVID-19, de răspândirea virusului și de infectarea cu variante mai noi.

Vaccinarea stimulează sistemul imunitar al organismului să producă propria protecție (anticorpii) împotriva virusului.

Toți adulții au dreptul la toate cele trei doze de vaccin. Vaccinarea cu toate cele trei doze vă oferă cea mai bună protecție posibilă.

1. **Prima doză** vă oferă un nivel bun de protecție.
2. **A doua doză** mărește nivelul de protecție. Vă puteți vaccina cu a doua doză la două luni după vaccinarea cu prima doză dacă aveți peste 18 ani (la trei luni dacă aveți sub 18 ani).
3. **Doza booster** îmbunătățește nivelul de protecție oferit de primele două doze și va oferă protecție împotriva variantelor recente de COVID-19. O puteți face la trei luni de la vaccinarea cu a doua doză de vaccin.

Dacă nu sunteți sigur(ă) sau dacă doriți să discutați despre vaccinare, puteți discuta cu un profesionist din domeniul sănătății cum ar fi un medic de familie, un asistent medical sau un farmacist.

„Dacă nu sunteți înregistrat(ă) și doriți consiliere și suport cu privire la sănătatea dvs., la COVID-19 sau la vaccin, **vă puteți înregistra la un medic de familie.**

Toată lumea are dreptul să se înregistreze, indiferent dacă are sau nu o adresă stabilă sau un document de identitate și indiferent de statutul de imigrant.” - *membru Groundswell*

Unde vă puteți vaccina:

- **La o locație mobilă:** găsiți cea mai apropiată locație căutând online „găsește o locație de vaccinare covid”.
- **Făcând o programare online:** căutați „vaccinează-te împotriva covid”.
- **Un serviciu de vaccinare care face vizite la domiciliu** poate veni în locul unde sunteți cazat(ă) sau la un serviciu local – verificați cu acesta.

Nu trebuie să fiți înregistrat(ă) la un medic de familie sau să aveți numărul de asigurare socială la îndemână pentru a vă vaccina.

Dacă nu vă puteți programa online, puteți suna la 119 fără taxă. Puteți vorbi cu un traducător, dacă este nevoie.



La Groundswell, considerăm că toată lumea are dreptul la sănătate bună. Două treimi din personalul nostru și toți voluntarii noștri au trecut prin experiența lipsei unei locuințe și ajută la întocmirea informărilor și îndrumărilor noastre cu privire la sănătate, cum este și această broșură.

Pe tot parcursul pandemiei, am oferit informații actualizate persoanelor fără locuință și am sprijinit oamenii să aibă grijă de sănătatea lor.

„**Toată lumea are dreptul la vaccinare** – este dreptul dvs. să vă vaccinați gratuit, la momentul potrivit pentru dvs., oriunde.” - *membru Groundswell*

Există efecte secundare?

Vaccinul COVID-19 poate cauza efecte secundare la anumite persoane, dar nu la toată lumea. Printre acestea se numără:

- durere în braț la locul injectiei
- senzație de oboseală
- dureri de cap
- senzație de durere
- senzație de rău.

Dacă urmează să aveți o întâlnire importantă, este o idee bună să încercați să vă programați vaccinarea cu două zile înainte sau după aceasta, pentru orice eventualitate.

Dacă nu sunteți sigur(ă) cu privire la acest lucru, vorbiți cu un profesionist în domeniul sănătății (cum ar fi un medic de familie sau un asistent medical), care va putea să vă ofere mai multe informații și îndrumări.

Este nevoie să mă vaccinez dacă am avut deja COVID-19?

Da. Anticorpii care sunt produși în urma infectării cu COVID-19 vor începe să scadă după câteva luni. De asemenea, este posibil să vă infectați cu COVID-19 de mai multe ori.

Vaccinul împotriva COVID-19 vă oferă o imunitate mai puternică și mai îndelungată. Este sigur să vă vaccinați dacă ați avut COVID-19.

Va trebui să mai fac și alte doze de vaccin în viitor?

În momentul de față, nimeni nu știe sigur.

Cercetările au arătat că cele trei doze de vaccin oferă un nivel foarte bun de protecție împotriva COVID-19, a variantelor și a sindromului „long COVID”.

Resurse

- Celelalte resurse gratuite de informații ale noastre cu privire la COVID-19: căutați „resurse COVID Groundswell”
- Informații NHS: căutați „NHS COVID-19”
- Website-ul de informare al Guvernului: căutați „COVID-19 Gov UK”

Pe tot parcursul pandemiei, am oferit informații actualizate persoanelor fără locuință și am sprijinit oamenii să aibă grijă de sănătatea lor.