

JERSEY COVID ALERT

Alèrtéthie Jèrriaise du Covid

ДОПЪЛНИТЕЛЕН ИНСТРУМЕНТ ЗА ПОМОЩ В БОРБАТА С ПАНДЕМИЯТА

Jersey COVID Alert е безплатно приложение за Вашия смартфон. Използването на приложението Jersey COVID Alert ще помогне за ограничаването на огнища на COVID-19, прекъсвайки веригата на предаване. Приложението е създадено, за да подпомага наложените мерки в областта на общественото здравеопазване, и ще ни помогне да защитим общността ни от COVID-19.

Използвайте приложението, за да подпомогнете безопасността на нашата общност

Приложението Jersey COVID Alert не използва никаква лична информация и ще ни помогне да се защитим помежду си и да намалим разпространението на COVID-19.

Приложението използва Bluetooth, за да Ви предупреждава, ако сте изложени на контакт с лице с COVID-19, дори ако лицето е асимптоматично.

Приложението ще работи и когато е затворено и телефонът Ви е изключен – то няма да повлияе



на живота на батерията Ви. Приложението не се нуждае от никаква лична информация и не установява местоположението или придвижването Ви. Всички данни се съхраняват защитено в телефона Ви, докато не изберете да ги използвате с цел проследяване на контакти.

Ответни мерки към COVID

Приложението представлява допълнителна услуга, която цели да подпомага работата на екипа за проследяване на контактите – то не замества необходимостта от предоставяне на данни за контакт на бизнес структурите с цел проследяване на контактите. То работи с iPhone 6s и по-нови версии и с Android 6.0 (Marshmallow) и по-нови версии. Дори да не разполагате със съвместим смартфон, ще Ви бъде оказано съдействие от екипа за проследяване на контактите.

Приложението е само част от ответните мерки на Джърси към COVID-19 – използването на приложението ще ограничи вируса, но ако смятате, че имате симптоми на COVID-19, трябва да се свържете с помощната линия за коронавирус на телефон **01534 445566**.

Как да го изтеглим

1. Сканирайте QR кода по-долу
2. Или изтеглете приложението от Вашия стандартен магазин за приложения
3. Изберете каква информация желаете да споделяте – или да не споделяте

За повече информация посетете:
CovidAlert.gov.je



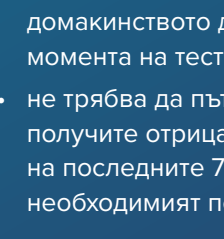
ПЪТУВАНЕ КЪМ И ОТ ДЖЪРСИ

Преди да пътуват към Джърси, жителите на острова и посетителите трябва да се регистрират и да декларират държавите или регионите, в които са прекарвали последните 14 денонощия преди пристигане.

Държавите и регионите са с оценка на риска и са категоризирани в три групи с различни изисквания за тестване и изолация.

Преди да планирате пътуване, е необходимо да имате предвид следното:

- по какъв начин ще се изолирате за необходимия период при завръщане от пътуването;
- дали ще е възможно да се изолирате отделно от другите членове на домакинството;
- възможните последствия от изолацията за Вас и членовете на домакинството върху служебните ангажименти и посещаването на училище. Ако сте идентифицирани, че сте имали близък контакт с потвърден случай на COVID-19 по време на пътуването, ще е необходимо да се самоизолирате за 14 дни, считано от момента на последния контакт, или да преминете през допълнително тестване;
- ако имате положителен PCR тест при пристигане или в който и да е момент на Вашия престой, ще е необходимо да се самоизолирате от момента на получаването на резултата от теста. Няма да е възможно да пътувате през този период и ще трябва да останете в Джърси;
- ако развиете симптоми на COVID-19 преди пътуване, не може да пътувате до Джърси най-малко 10 дни или докато симптомите Ви не изчезнат за най-малко 48 часа;
- в случай че споделяте домакинството при престоя си в Джърси и сте с положителен резултат от PCR тест, ще е необходимото членовете на



СЪВЕТИ ЗА ЖИТЕЛИТЕ НА ОСТРОВА С ВИСОК РИСК

Ако сте с висока или средна степен на риск по отношение на COVID-19, са на разположение допълнителни съвети и помощ за Вас на gov.je/shielding, където е включено и ръководство за оценяване на риска, свързан с различни дейности, което да Ви е от помощ при вземане на решения въз основа на риска. Ако не използвате интернет или имате затруднения при достъпа до информация, можете да се обадите на помощната линия за коронавирус на телефон **01534 445566** или да помолите за съдействие местната сграда на Енорията (Parish Hall).

Ако сте жител на острова във висок риск, е съществено да получите правилната помощ, в случай че имате опасения или притеснения, свързани с COVID-19, или ако това е оказало негативно влияние върху психичното Ви здраве. Вижте подробности относно достъпа до помощ в раздела Connect Me.

Ако сте на възраст над 50 г. или сте получили писмо от Вашия личен лекар, че сте идентифицирани като лице във висок риск, имате право на безплатна противогрипна ваксина, която ще е от помощ за безопасното Ви състояние през предстоящата зима.

Допълнителна помощ, свързана с психичното здраве, благосъстоянието и практическите потребности, е налична за жителите на острова във висок риск чрез услугата Connect Me.

Connect Me



Нормално е да се чувствате разтревожени по отношение на COVID-19 и е важно да потърсите подкрепа, когато имате нужда от това. Connect Me е услуга, която предоставя информация, помощ и подкрепа за жителите на острова по отношение на тяхното психическо здраве и благосъстояние, опасения, свързани със семейството, поддържането на контакт с останалите, и съвети по отношение на практическите потребности относно финанси и пазаруване.

За да намерите повече информация относно наличната за Вас помощ:

- посетете уебстраницата на Connect Me на gov.je/connectme
- обадете се на помощната линия за коронавирус на телефон **01534 445566**
- разговаряйте с Вашата енория (Parish Hall) и попитайте за услугата Connect Me

НЕКА ДЖЪРСИ БЪДЕ БЕЗОПАСНО МЯСТО ТАЗИ ЗИМА

През този зимен период съществуват редица обикновени неща, които можете да предприемете, за да намалите риска от заразяване и разпространяване на COVID-19. Сами по себе си тези мерки са важни, но ако следвате всички тях ще можете да предпазите в значителна степен себе си и Вашето семейство.



PREPARE | PREVENT | PROTECT

PRÉPATHER | CLIOGI | PROTÉGI

За повече информация относно най-добрия начин, чрез който да предпазите себе си и другите, посетете: gov.je/coronavirus
Информацията в тази брошура е вярна към датата на публикацията.

ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ

С приближаването на зимата е известно, че рискът и степента на сериозност при вирусните инфекции се увеличават.

С увеличаване на времето, което прекарваме на закрито, се увеличава и вероятността от заразяване и разпространяване на инфекции. Можете да намалите Вашия риск чрез 3 прости стъпки, за които знаем, че са от голямо значение за Вашата защита, защитата на Вашите приятели, колеги и семейство от COVID-19 и други инфекции.



ПАЗЕТЕ ДИСТАНЦИЯ

Спазването на физическа дистанция от 1 метър или повече от всеки, който е извън Вашето домакинство, е най-ефективният начин за намаляване на риска от инфекция с COVID-19 и съставлява съществена част от нашата стратегия за предотвратяване разпространението на вируса в Джърси, особено при по-възрастни жители на острова и такива с висок риск. Въпреки че спазването на дистанция от най-малко 1 метър от останалите на обществени места невинаги е възможно, ако останете бдителни по отношение на заобикалящата Ви среда и продължите да създавате пространство около себе си, това ще е от съществено значение при ограничаването на разпространението. Колкото повече са хората, които спазват физическа дистанция заедно с хигиенните мерки, толкова по-големи са шансовете ни за намаляване на разпространението на инфекцията.



НОСЕТЕ МАСКА

Настоятелно препоръчваме всички жители на острова да носят маски, особено на затворени обществени места, където физическата дистанция невинаги е възможна, на места, на които не се събират лични данни за целите на проследяване на контакти, както и в здравни заведения. Тези обществени места включват:

- магазини
- супермаркети
- пазари на закрито
- болници, кабинети на личния лекар, клиники, социални домове и др.



МИЙТЕ РЪЦЕТЕ СИ

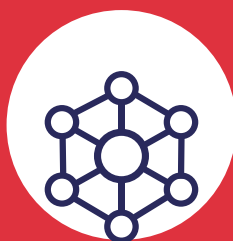
Миенето редовно на ръцете със сапун и вода за най-малко 20 секунди или използването на дезинфектант, когато нямаме на разположение сапун и вода, ще намали риска от заразяване или предаване на вируса.

За да прекъснем веригата на предаване на COVID-19, е от особено значение да миете ръцете след посещаване на обществени места, както и всеки път, когато се прибирате въкъщи.

Миенето на ръцете се оказва най-надеждният начин както за унищожаването, така и за премахването на COVID-19.

- услуги, при които има близък контакт, като фризьорски салони и козметични студия
 - автобуси и таксите (включително в закритите части на автобусните спирки, автобусни терминали и покрити стоянки за таксите)
 - в закритите части на летището и пристанището
- COVID-19 обикновено се разпространява между хората посредством респираторни капки. Те се отделят при говорене, издишане, прозяване, прочистване на гърлото, кашляне или кихане. Последните научни доказателства сочат, че носенето на маска спира разпространението на респираторни капки и заедно с другите мерки, като миенето на ръце и физическата дистанция, минимизират разпространението му в общността.
- Носенето на маска не заменя физическата дистанция или добрата респираторна хигиена и тази на ръцете. Цялостни насоки относно носенето на маска можете да откриете на [gov.je/coronavirus](https://www.gov.je/coronavirus).

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА КОНТАКТИ



ДЖЪРСИ Е ПО-БЕЗОПАСНО МЯСТО, КОГАТО ИМАМЕ ВЪЗМОЖНОСТ ДА СЕ СВЪРЖЕМ С ВАС

Процесът на проследяване на контактите е от съществено значение в стратегията на острова за минимизиране на предаването и за ограничаване на разпространението на COVID-19.

Всички бизнес структури и обекти, работещи под лиценз, е необходимо да събират информация за клиентите при влизане, включително Вашето име и номер за контакт, като част от процеса за проследяване на контактите.

Рискът за предаване на COVID-19 се увеличава при директен контакт между хората на разстояние 2 метра за период, по-дълъг от 15 минути. За да защитим Джърси, е от съществено значение, когато някой бъде идентифициран като носещ инфекцията, екипът за проследяване на контактите да може да се свърже възможно най-скоро с всеки, който е възможно да се

е заразил с COVID-19, за да предложи помощ и да спре по-нататъшното разпространяване на вируса.

Това означава, че ако сте посетили бизнес структура, включително бар, пуб или ресторант, и сте били в потенциален контакт с някого, който дава положителен тест за COVID-19, ще можем да Ви идентифицираме и да се свържем с Вас, и, ако е подходящо, да Ви предоставим възможност да бъдете тествани.

Приложението Jersey COVID Alert е допълнителна услуга, която подпомага работата на екипа за проследяване на контактите. То не заменя необходимостта да предоставяте Вашите данни за контакт на бизнес структурите.

Вашата роля

При пристигане в бизнес структура или обект, работещ под лиценз, следва да бъдете помолени за следната информация – или лично, или чрез сканиране на QR с телефона Ви:

- Вашите имена
- мобилен номер за контакт
- дата и час на пристигане
- зона на настаняване, когато е налице разделение по зони

Ако не бъдете помолени за такава информация, следва да попитате защо същата не е събрана, както и да изискате да Ви вземат данните, така че екипът

за проследяване на контактите да може да се свърже с Вас в случай на необходимост. Като изпълнявате Вашата роля, ще можем да запазим нашите пъбове, барове и ресторанти отворени и ще съхраним свободата, която сме постигнали.

Пазете защитени личните си данни

За да гарантира, че личните данни се съхраняват в безопасност, правителството работи със Службата на комисаря по информацията, за да предоставя насоки на обектите, работещи под лиценз, относно събирането и съхраняването на информация. Вашите данни ще бъдат съхранявани само за период от 21 дни и ще бъдат предоставяни само за целите на проследяване в случай на необходимост.



СЪБИРАНИЯ: КОЛЕКТИВНА И ИНДИВИДУАЛНА ОТГОВОРНОСТ

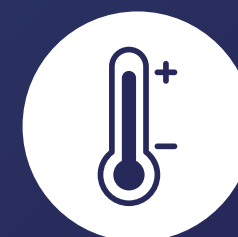
Всички ние сме отговорни да помогнем за предотвратяване разпространението на COVID-19 и действията на всеки един от нас могат да бъдат от огромно значение. Неофициалните събирания могат да се състоят от до 20 човека. Събитията, които могат да демонстрират придържане към насоките за събирания и събития, могат да се състоят от до 40 гости.

Решението за посещаване на събиране трябва да се основава на нивото на риск, до което се чувствате

комфортно. Не посещавайте събитие, ако не се чувствате комфортно.

Не само бизнес структурите следва да събират данни за целите на проследяването на контакти, ако например организирате частно събиране или събитие, част сте от спортен клуб или участвате в благотворителна организация, е важно да съставите списък с всеки, с когото сте били в контакт.

СИМПТОМИ



ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ СЪС СИМПТОМИТЕ НА COVID-19

Има три основни симптома на COVID-19, с които трябва да сте наясно:

1. Висока температура/треска

Това означава, че при докосване усещате гърдите или гърба си топли или имате температура от 37,8 градуса или по-висока (нормалната телесна температура е 37 градуса).

2. Новопоявила се непрекъсната кашлица

Това означава да кашляте в продължение на повече от час или да имате три или повече епизода на кашляне за период от 24 часа (ако обикновено Ви се появява кашлица, това може да е по-лошо състояние от обикновеното).

3. Загуба или промяна на обонянието и/или вкуса

Това означава да забележите, че не можете да подухите или да усетите вкуса на нищо или че усещате миризмата или вкуса различни от обикновено.

Ако Ви е или лице, с което живеете, проявява поне един от трите основни симптома на COVID-19, Ви е останалите членове на Вашето домакинство трябва да се изолирате и да се обадите на помощната линия на телефон **01534 445566**.

Симптоми на настинка

Ако нямате нито един от трите основните симптома на COVID-19, но имате други симптоми на настинка, например хрема, не е необходимо да се тествате или да се самоизолирате. Можете да ходите на работа или на училище, ако сте в състояние.

Продължете да следите Вашите симптоми и ако проявите някой от основните три симптома на COVID-19, следва да се изолирате с членовете на Вашето домакинство и да се обадите на помощната линия на телефон **01534 445566**, за да организирате тестване.

Бъдете добър „инфлуенсър“ *(flu – грип, англ.).

Противогрипната ваксина се предлага безплатно на хората, за които е преценено, че са в риск. Това подпомага Вашата защита срещу заразяване с грип и развиването на сериозни усложнения.

Групите в риск не трябва да отлагат поставянето на противогрипна ваксина.

Противогрипната ваксина е безплатна, ако сте:

	Аптека /Личен лекар	Училищна противогрипна програма
+ 65-годишна възраст или повече	✓	
+ 16–65 години в клинично рискови групи	✓	
+ Бебета на възраст от 6 месеца до 2 години, които са в риск	✓	
+ Бременни жени	✓	
+ Малки деца на възраст 2, 3 и 4 години		✓
+ Деца в предучилищни групи и ученици от 1 до 11 клас включително (15/16-годишни)		✓
По-късно през годината противогрипната ваксина ще се предлага безплатно на лицата между 50 и 64 години, а след това ще се приоритизират другите имащи право групи	✓	

За повече информация разговаряйте с Вашия лекар, фармацевт, училище или детска градина, или посетете: [gov.je/flu](https://www.gov.je/flu)

