

JERSEY COVID ALERT

Alértéthie Jërriaise du Covid

UN INSTRUMENT SUPLIMENTAR PENTRU A VĂ AJUTA SĂ LUPTAȚI ÎMPOTRIVA PANDEMIEI

Jersey COVID Alert este o aplicație gratuită pentru telefonul dvs. inteligent. Utilizarea aplicației Jersey COVID Alert va ajuta la limitarea focarelor COVID-19 prin întreruperea lanțului de transmitere. Aplicația este concepută să sprijine măsurile de sănătate publică existente și ne va ajuta să ne protejăm comunitatea împotriva COVID-19.

Folosiți aplicația pentru a ajuta la menținerea siguranței comunității noastre

Aplicația Jersey COVID Alert nu folosește informații personale și ne va ajuta să ne protejăm unii pe alții și să încetinim răspândirea COVID-19.

Aplicația utilizează Bluetooth pentru a vă alerta dacă detectează că ați fost expus(ă) la o persoană infectată cu COVID-19, chiar dacă această persoană este asimptomatică.

Aplicația va funcționa când este închisă și când telefonul dvs. este blocat - nu va afecta durata de viață a bateriei dvs. Aplicația nu necesită informații personale și nu cunoaște niciodată localizarea sau mișcările dvs. Toate datele sunt stocate în siguranță în telefonul dvs. până când alegeți să le partajați în scopuri de depistare a contactilor.

Răspuns la infecția cu COVID

Aplicația este un serviciu suplimentar care are rolul de a sprijini eforturile echipei de depistare a contactilor - aceasta nu înlocuiește nevoia de a vă furniza informațiile de contact activităților pentru scopuri de depistare a contactilor. Aplicația funcționează pe iPhone 6s și ulterioare și pe Android 6.0 (Marshmallow) și ulterioare. În cazul în care nu aveți un telefon inteligent compatibil, veți primi în continuare sprijin de la echipa de depistare a contactilor.

Aplicația este doar o componentă a răspunsului Jersey la COVID-19 – utilizarea aplicației va ajuta la limitarea răspândirii virusului, dar dacă credeți că aveți simptome de COVID-19, ar trebui totuși să contactați numărul de telefon de asistență Coronavirus la **01534 445566**.

Descărcare

1. Scanați codul QR de mai jos
2. Alternativ, puteți descărca aplicația din magazinul dvs. obișnuit de aplicații
3. Alegeți ce informații doriți să partajați - sau nu

Pentru mai multe informații, accesați: [CovidAlert.gov.je](https://www.gov.je/covid-alert)



CĂLĂTORIE CĂTRE ȘI DIN JERSEY

Înainte de a călători către Jersey, locuitorii insulei și vizitatorii trebuie să se înregistreze și să declare țările sau regiunile în care au petrecut ultimele 14 nopți înainte de sosire.

Țările și regiunile sunt evaluate din punct de vedere al riscului și clasificate în trei zone, cu cerințe diferite de testare și izolare.

Înainte de a organiza călătoria, trebuie să aveți în vedere:

- cum vă veți izola pentru durata necesară la revenirea din călătoria dvs.
- dacă este posibil pentru dvs. să vă izolați separat de alți membri din gospodăria dvs.
- implicațiile izolării cu privire la mersul la muncă sau la școală pentru dvs. și gospodăria dvs. Dacă sunteți identificat(ă) ca având un contact direct cu o persoană confirmată cu COVID-19 în timp ce călătoriți, poate fi necesar să vă autoizolați timp de 14 zile de la momentul ultimului contact sau să vă supuneți unor testări suplimentare.
- dacă primiți un rezultat pozitiv la testul PCR la sosire sau în orice moment în timpul șederii dvs., va fi necesar să vă autoizolați de la momentul rezultatului testului. Nu veți putea călători în acest timp și va trebui să rămâneți în Jersey
- dacă dezvoltați simptome de COVID-19 înainte să călătoriți, nu trebuie să călătoriți către Jersey timp de minimum 10 zile sau până când simptomele dvs. încetează timp de cel puțin 48 ore.
- dacă stați într-o gospodărie comună în Jersey și primiți un rezultat pozitiv la testul PCR, va fi nevoie ca persoanele din gospodărie să se autoizoleze timp de 14 zile de la momentul testării
- nu trebuie să călătoriți în afara insulei înainte să primiți un rezultat de test negativ în ultimele 72 de ore sau ați încheiat perioada necesară de autoizolare.



SFATURI PENTRU LOCUITORII CU RISC MAI RIDICAT

Dacă prezentați un risc ridicat sau moderat cu privire la COVID-19, există sfaturi și sprijin suplimentare pentru dvs. la [gov.je/shielding](https://www.gov.je/shielding), inclusiv un ghid de risc privind activitățile pentru a vă ajuta să luați decizii pe baza riscului personal. Dacă nu utilizați Internetul și aveți probleme cu accesarea acestor informații, puteți apela la numărul de asistență pentru Coronavirus la **01534 445566** sau puteți cere ajutor de la parohia dvs.

Dacă sunteți un locuitor al insulei cu risc ridicat, este important să primiți sprijinul potrivit dacă aveți preocupări sau griji despre COVID-19 sau dacă sănătatea dvs. mintală a fost afectată în mod negativ. Vedeți informațiile privind modul în care să accesați sprijin în secțiunea „Connect Me”.

Dacă aveți vârsta peste 50 de ani sau ați primit o scrisoare de la medicul dvs. de familie care vă identifică ca prezentând un risc ridicat, sunteți, de asemenea, eligibil(ă) pentru o vaccinare gratuită împotriva gripei, care vă va ajuta să rămâneți în siguranță iarna aceasta.

Este disponibil sprijin pentru sănătatea mintală, starea de bine și nevoi practice pentru locuitorii cu risc ridicat, prin serviciul Connect Me.

Connect Me



Este normal să simțiți anxietate cu privire la COVID-19 și este important să cereți sprijin atunci când aveți nevoie. Connect Me este un serviciu care oferă informații, ajutor și sprijin pentru locuitorii insulei cu privire la sănătate mintală și stare de bine, probleme de familie, pentru a rămâne conectat(ă) cu alte persoane și pentru sfaturi cu privire la nevoi practice privind banii și cumpărăturile.

Pentru a afla mai multe despre tipul de sprijin disponibil pentru dvs.:

- accesați pagina web Connect Me la adresa [gov.je/connectme](https://www.gov.je/connectme)
- apelați la numărul de telefon pentru asistență pentru Coronavirus la **01534 445566**
- vorbiți cu parohia dvs. și întrebați despre Connect Me

SĂ PĂSTRĂM JERSEY ÎN SIGURANȚĂ, IARNA ACEASTA

Iarna aceasta, sunt mai multe lucruri simple pe care le puteți face pentru a reduce riscul de a vă infecta și răspândi COVID-19. În sine, măsurile acestea sunt importante, dar dacă le adoptați pe toate, vă veți proteja semnificativ pe dvs. și pe familia dvs.



PREPARE | PREVENT | PROTECT
PRÉPATHER | CLIOGI | PROTÉGI

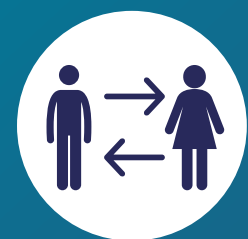


Pentru mai multe informații despre cel mai bun mod de a vă proteja pe dvs. și pe ceilalți, accesați: [gov.je/coronavirus](https://www.gov.je/coronavirus)
Informațiile din această broșură sunt corecte la momentul publicării.

PREVENIȚI

Deoarece ne apropiem de iarnă, este un fapt cunoscut că riscurile și gravitatea tuturor infecțiilor virale cresc.

Deoarece începem să petrecem mai mult timp la interior, aceasta înseamnă, de asemenea, că infectarea și răspândirea infecției sunt mai probabile. Puteți reduce riscul dvs. cu trei pași simpli cunoscuți ca determinând o diferență semnificativă în protejarea dvs., a prietenilor dvs., a colegilor și familiei împotriva COVID-19 și a altor infecții.



PĂSTRAȚI DISTANȚA

Păstrarea unei distanțe fizice de 1 metru sau mai mult față de orice persoană din afara gospodăriei dvs. este cel mai eficient mod de a reduce riscul de infectare cu COVID-19 și este o parte crucială a strategiei noastre pentru a preveni răspândirea virusului în Jersey, în special către locuitorii ai insulei mai în vârstă sau care prezintă un risc mai ridicat.

Cu toate că păstrarea unei distanțe de minimum 1 metru față de celelalte persoane când sunteți în public nu este întotdeauna posibilă, să fiți atent(ă) la mediul dvs. înconjurător și lăsarea spațiului are un impact puternic cu privire la limitarea răspândirii. Cu cât mai multe persoane adoptă măsurile de distanțare fizică și sfaturile de igienă, cu atât mai mari sunt șansele noastre de a reduce răspândirea infecției.



SPĂLAȚI-VĂ PE MĂINI

Spălarea mâinilor cu săpun și apă timp de minimum 20 de secunde sau folosirea dezinfectantului pentru mâini atunci când nu aveți apă și săpun în mod regulat, va reduce riscul de a vă infecta sau transmite virusul.

Pentru a ajuta la întreruperea lanțului de transmitere a COVID-19, este în special important să vă spălați pe mâini după ce vizitați un spațiu public și de fiecare dată când reveniți acasă.

Spălarea mâinilor s-a dovedit a fi cel mai sigur mod de a distruge și de a elimina virusul COVID-19.

- servicii care implică contact apropiat, precum coafor/frizerie, servicii de înfrumusețare și saloane de manichiură
- autobuze și taxiuri (inclusiv stația de autobuz, în adăposturi pentru autobuz și spații acoperite pentru taxiuri)
- în interiorul aeroportului și portului

În general, COVID-19 se răspândește între persoane prin picături respiratorii. Aceste picături sunt produse când vorbim, expirăm, oftăm, ne curățăm gâtul sau tușim și strănutăm. Dovezile științifice arată tot mai mult că purtarea măștii oprește dispersarea picăturilor respiratorii și, alături de alte măsuri, precum spălarea mâinilor și distanțarea fizică, minimizează transmiterea comunitară. Purtarea unei măști nu înlocuiește distanțarea fizică sau o igienă adecvată a mâinilor și respiratorie.

Puteți găsi recomandări privind purtarea măștii la adresa gov.je/coronavirus.

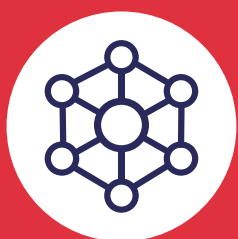


PURTAȚI O MASCĂ

Recomandăm ferm tuturor locuitorilor insulei să poarte mască, în special în spații publice închise unde distanțarea fizică nu este întotdeauna posibilă, în spații unde informațiile dvs. personale nu sunt colectate în scopuri de depistare a contactelor și în facilități de îngrijire a sănătății. Aceste spații publice includ:

- magazine
- supermarketuri
- piețe la interior
- spitale, cabinete ale medicilor de familie, clinici, facilități de îngrijire etc.

DEPISTARE A CONTACTILOR



UN JERSEY MAI SIGUR ESTE ATUNCI CÂND PUTEȚI FI CONTACTAT(Ă)

Procesul de depistare a contactelor în Jersey joacă un rol vital în strategia insulei de minimizare a transmiterii și limitării răspândirii COVID-19.

Toate activitățile și facilitățile cu autorizație sunt obligate să colecteze informații despre clienți la intrare, inclusiv numele dvs. și numărul de contact, ca parte a procesului de depistare a contactelor.

Riscul de transmitere COVID-19 crește atunci când persoanele intră în contact direct în mai puțin de 2 metri pentru mai mult de 15 minute. Pentru a menține Jersey în siguranță, este crucial ca atunci când o persoană este identificată ca și contagioasă, echipa de depistare a contactelor poate contacta imediat orice persoană care

ar fi putut să se infecteze cu COVID-19, pentru a oferi sprijin și pentru a opri răspândirea în continuare a virusului.

Aceasta înseamnă că dacă ați vizitat o afacere, inclusiv un bar, pub sau restaurant, și ați intrat eventual în contact cu o persoană care este testată pozitiv pentru COVID-19, am putea să vă identificăm și să vă contactăm și, dacă este adecvat, putem organiza testarea dvs.

Aplicația Jersey COVID Alert este un serviciu suplimentar care sprijină munca echipei de depistare a contactelor. Aceasta nu înlocuiește nevoia de a vă furniza informațiile de contact afacerilor.

Rolul dvs.

La sosirea la o afacere sau facilitate autorizată vi se vor solicita următoarele informații, în persoană sau prin scanarea unui cod QR, prin intermediul telefonului dvs.:

- numele complet
- numărul de telefon mobil de contact
- data și ora sosirii
- zona în care ați stat, când este implementată o structură pe zone

Dacă nu vi se solicită aceste informații, ar trebui să întrebați de ce nu au fost colectate și să solicitați ca informațiile dvs. de contact să fie preluate, pentru ca echipa de depistare a contactelor să vă poată contacta

în cazul în care este necesar. Dacă faceți acest lucru, vom putea să menținem puburile, barurile și restaurantele noastre deschise și să continuăm să menținem libertățile pe care le-am obținut.

Păstrarea în siguranță a datelor dvs.

Pentru a asigura că datele dvs. cu caracter personal sunt păstrate în continuare, Guvernul a lucrat cu biroul comisarului pentru informații pentru a furniza recomandări facilităților autorizate cu privire la modalitatea de a colecta și stoca aceste informații. Datele dvs. vor fi păstrate numai timp de 21 de zile și vor fi transmise numai în scopuri de urmărire, dacă acest lucru este necesar.



ADUNĂRI: RESPONSABILITATE COLECTIVĂ ȘI INDIVIDUALĂ

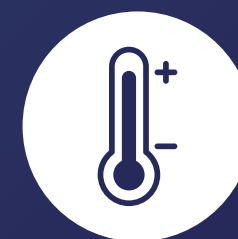
Toți avem o responsabilitate de a preveni răspândirea COVID-19 și acțiunile noastre individuale pot face o diferență uriașă. Adunările informale sunt limitate momentan la 20 de persoane. Evenimentele care pot demonstra că respectă recomandările privind adunările și evenimentele pot avea până la 40 de invitați.

Decizia de a participa la o adunare trebuie să fie bazată pe nivelul de risc cu care sunteți confortabil(ă).

Nu participați la un eveniment dacă nu vă simțiți confortabil(ă).

Nu numai afacerile trebuie să colecteze informații pentru scopuri de depistare a contactelor. De exemplu, dacă organizați o adunare privată sau un eveniment, faceți parte dintr-un club sportiv sau sunteți implicat(ă) într-o organizație voluntară, este important să păstrați o listă a tuturor persoanelor cu care ați intrat în contact.

SIMPTOME



CUNOAȘTEȚI SIMPTOMELE COVID-19

Există trei simptome principale ale COVID-19 pe care trebuie să le cunoașteți:

1. Temperatură ridicată/febră

Aceasta înseamnă că dacă sunteți fierbinte la atingere pe piept sau pe spate sau dacă aveți o temperatură de 37,8 grade sau mai mult (un temperatura normală a corpului este de 37 grade).

2. O tuse nouă, continuă

Aceasta înseamnă că tușiți mult mai mult decât o oră sau trei sau mai multe episoade de tuse în 24 de ore (dacă aveți de obicei o tuse, aceasta poate fi mai gravă decât de obicei).

3. Pierderea mirosului și/sau gustului

Aceasta înseamnă că ați observat că nu puteți simți deloc gust sau miros sau dacă simțiți gust sau miros în mod diferit față de normal.

Dacă dvs. sau o persoană din gospodăria dvs. prezintă cel puțin unul dintre simptomele principale ale COVID-19, dvs. și restul persoanelor din gospodăria dvs. trebuie să vă izolați și să apelați numărul de telefon de asistență la **01534 445566**.

Simptome de răceală

Dacă nu prezentați niciunul dintre cele trei simptome principale ale COVID-19, dar aveți alte simptome similare răcelii, de exemplu, vă curge nasul, nu trebuie să vă testați sau să vă autoizolați. Puteți merge la muncă sau la școală dacă sunteți apt(ă) să faceți acest lucru.

Continuați să vă monitorizați simptomele și dacă dezvoltăți unul dintre cele trei simptomele principale ale COVID-19, atunci trebuie ca dvs. și persoanele din gospodăria dvs. să vă izolați și să apelați numărul de telefon pentru asistență la **01534 445566** pentru a organiza testarea.

Luați măsuri împotriva gripei.



Vaccinul antigripal este oferit în mod gratuit persoanelor considerate că prezintă risc ridicat. Aceasta are rolul de a vă ajuta să vă protejați împotriva infecției gripale și dezvoltarea unor complicații grave.

Grupurile cu risc ridicat nu ar trebui să întârzie efectuarea vaccinului antigripal.

Vaccinul antigripal este GRATUIT dacă sunteți:	Farmacie medic de familie	Program școlar împotriva gripei
+ cu vârsta de 65 ani sau mai mult	✓	
+ 16 - 65 ani în grupuri de risc clinic	✓	
+ Copii de la vârsta de 6 luni până la 2 ani, cu risc ridicat	✓	
+ Femei însărcinate	✓	
+ Copii de creșă cu vârste de 2, 3 și 4 ani		✓
+ Copii în primul an de școală și anii 1 până 11 inclusiv (15/16 ani)		✓
Mai târziu anul acesta, vaccinul antigripal va fi oferit în mod gratuit persoanelor cu vârsta peste 50-64 de ani, în urma prioritizării celorlalte grupuri eligibile	✓	

Pentru mai multe informații, discutați cu medicul, farmacistul dvs., școala sau creșa sau accesați: gov.je/flu