

# RASTET E KORONAVIRUSIT JANË SHTUAR SHUMË: RRINI NË SHTËPI



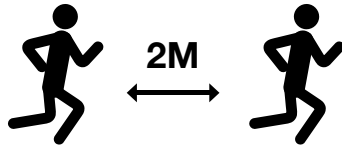
## KUFIZIMET



Qëndroni në shtëpi, përveç nëse po largoheni nga shtëpia për arsye që lejohet



Duhet të punoni nga shtëpia nëse mundeni



Dilni nga shtëpia vetëm për të bërë ushtrime një herë në ditë - vetëm, me familjen, me rrethin e ngushtë ose me 1 person të një familjeje tjetër



Në ambiente të brendshme shoqërohuni vetëm me familjarët tuaj ose me personat që keni kontakt të ngushtë



Udhëtoni vetëm për arsye që lejohen

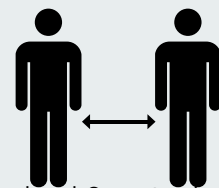
## NDIQNI KËSHILLAT PËR SHËNDETIN PUBLIK



Mbani maskë në ambiente publike të brendshme dhe në ambiente të jashtme me njerëz, përveç nëse jeni rast që përjashtoheni



Lajini rregullisht duart për të paktën 20 sekonda



Qëndroni 2 metra larg njerëzve me të cilët nuk jetoni

## KENI SIMPTOMA? QËNDRONI NË SHTËPI DHE BËNI TESTIN FALAS



Kolla që sapo ju është shfaqur dhe është e vazhdueshme



Temperatura e lartë



Humbja ose ndryshimi i ndjenjës së nuhatjes ose shijimit



[nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus)



Telefoni 119



Camden

Telefoni këshillin në **020 7974 4444 (opsioni 9)** ku mund të merrni gjithashtu ndihmë për t'u karantinuar