



**Leaflets: Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19) translated into different languages.**

**Please only print the relevant page you need.**

1. English: page 2
2. Hindi: page 3
3. Gujarati: page 4
4. Tamil: page 5
5. Telugu: page 6
6. Punjabi: page 7
7. Arabic: page 8
8. Urdu: page 9
9. Turkish: page 10
10. Somali: page 11
11. Polish: page 12
12. Romanian: page 13
13. Lithuanian: page 14
14. Spanish: page 15
15. French: page 16
16. Author and translators: page 17



## **Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).**

### English

If you have been discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19), you must self-isolate for 7 days since your symptoms started. If after 7 days, you do not have a high temperature, you do not need to continue to self-isolate. If you still have a high temperature, keep self-isolating until your temperature returns to normal. You do not need to self-isolate if you just have a cough after 7 days, as a cough can last for several weeks after the infection has gone.

**Self-isolation** helps stop coronavirus spreading and will save lives.

Self-isolation means:

- You must not leave your home for any reason, other than to exercise once a day but stay at least 2 metres (3 steps) away from other people.
- You must not go out to buy food or collect medicine – order them by phone or online or ask someone else to drop them off at your home.
- You must not have visitors, such as friends and family, in your home.
- You can use your garden, if you have one.

If you cannot cope with your symptoms or your condition worsens, use the NHS 111 online service, call 111 or call 999 in a medical emergency.



## Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).

### Hindi/अंग्रेज़ी

यदि आपको संदिग्ध या पुष्टि कोरोनावायरस (कोविड -19) के साथ छुट्टी दे दी गई है, तो आपको अपने लक्षणों के शुरू होने के बाद 7 दिनों के लिए आत्म-पृथक करना होगा। यदि 7 दिनों के बाद, आपके पास उच्च तापमान नहीं है, तो आपको आत्म-अलगाव जारी रखने की आवश्यकता नहीं है। यदि आपके पास अभी भी उच्च तापमान है, तो जब तक आपका तापमान सामान्य नहीं हो जाता तब तक आत्म-पृथक रहें। यदि आपको 7 दिनों के बाद ही खांसी होती है, तो आपको अलग-थलग रहने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि संक्रमण के जाने के बाद खांसी कई हफ्तों तक रह सकती है।

**आत्म-अलगाव** कोरोनावायरस को फैलने से रोकने में मदद करता है और जीवन को बचाएगा।

आत्म-अलगाव का अर्थ है:

- आपको किसी भी कारण से अपने घर को नहीं छोड़ना चाहिए, दिन में एक बार व्यायाम करने के अलावा अन्य लोगों से कम से कम 2 मीटर (3 कदम) दूर रहें।
- आपको खाना खरीदने या दवाई इकट्ठा करने के लिए बाहर नहीं जाना चाहिए - उन्हें फोन या ऑनलाइन ऑर्डर करें या किसी और को अपने घर पर छोड़ने के लिए कहें।
- आपके घर में आपके मित्र और परिवार जैसे आगंतुक नहीं होने चाहिए।
- आप अपने बगीचे का उपयोग कर सकते हैं, यदि आपके पास एक है।

यदि आप अपने लक्षणों के साथ सामना नहीं कर सकते हैं या आपकी स्थिति खराब हो जाती है, तो एनएचएस 111 ऑनलाइन सेवा का उपयोग करें, 111 पर कॉल करें या एक चिकित्सा आपातकालीन स्थिति में 999 पर कॉल करें।



## Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).

### Gujarati

જો તમને શંકાસ્પદ અથવા પુષ્ટિ પામેલા કોરોનાવાયરસ (કોવિડ -19) થી છૂટા કરવામાં આવ્યા છે, તો તમારા લક્ષણો શરૂ થયા પછી તમારે 7 દિવસ માટે સ્વ-અલગ થવું જોઈએ. જો 7 દિવસ પછી, તમારી પાસે temperatureંચું તાપમાન નથી, તો તમારે સ્વ-અલગ થવાનું ચાલુ રાખવાની જરૂર નથી. જો તમારી પાસે હજી પણ temperatureંચું તાપમાન છે, ત્યાં સુધી તમારું તાપમાન સામાન્ય નહીં આવે ત્યાં સુધી સ્વ-અલગતા રાખો. જો તમને માત્ર 7 દિવસ પછી જ ઉધરસ આવે તો તમારે સ્વ-અલગ થવાની જરૂર નથી, કારણ કે ચેપ ગયા પછી ઉધરસ ઘણા અઠવાડિયા સુધી ટકી શકે છે.

**આપમેળે અલગ થવાનું** કોરોનાવાયરસને ફેલાતા રોકવામાં મદદ કરે છે અને જીવન બચાવે છે.

આપમેળે અલગ થવાનો મતલબ:

- દિવસમાં એક વખત કસરત કરવા સિવાય કોઈપણ કારણોસર તમારે ઘર ન છોડવું જોઈએ પરંતુ અન્ય લોકોથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટર (3 પગલાં) દૂર રહેવું જોઈએ.
- તમારે ખોરાક ખરીદવા અથવા દવા મેળવવા બહાર ન જવું જોઈએ - ફોન દ્વારા અથવા ઓનલાઇન તેના માટે ઓર્ડર આપવો જોઈએ અથવા બીજા કોઈને તમારા ઘરે આપી જવાનું કહેવું જોઈએ.
- તમારા ઘરમાં મુલાકાતીઓ, જેમ કે, મિત્રો અને કુટુંબીઓ ન હોવા જોઈએ.
- જો તમે બગીચો ધરાવતા હોવ તો તમે તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

જો તમે તમારા લક્ષણો સહન ન કરી શકો અથવા તમારી હાલત બગડી જાય તો NHS 111 ઓનલાઇન સર્વિસનો ઉપયોગ કરો, 111 ઉપર કોલ કરો અથવા તબીબી કટોકટીમાં 999 ઉપર કોલ કરો.



## Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).

### Tamil

சந்தேகத்திற்கிடமான அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட கொரோனா வைரஸுடன் (Covid-19) உங்களை மருத்துவமனையிலிருந்து விடுவித்திருந்தால், நோயின் அறிகுறிகள் ஆரம்பித்து ஏழு நாட்களுக்கு சுய தனிமை அவசியம். ஏழு நாட்களுக்கு பிறகு காய்ச்சல் இல்லையெனில் சுய தனிமை தேவையில்லை. ஏழு நாட்களுக்கு பிறகு காய்ச்சல் இருந்தால், காய்ச்சல் சரியாகும் வரை சுய தனிமை தேவை. ஏழு நாட்களுக்கு பிறகு இருமல் மட்டும் தான் இருக்கிறதென்றால் சுய தனிமை தேவையில்லை, ஏனெனில் தொற்று குணமடைந்த பிறகும் பல வாரங்களுக்கு இருமல் இருக்கக்கூடும்.

சுய தனிமை கொரோனா வைரஸ் பரவுவதை நிறுத்த உதவுகிறது மற்றும் உயிர்களையும் காப்பாற்றும்.

சுய தனிமை என்றால்:

- ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை பழகுவதைத் தவிர வேறு எந்த காரணத்திற்காகவும் நீங்கள் உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறக்கூடாது, ஆனால் மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தது 2 மீட்டர் (3 படிகள்) தொலைவில் இருக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் உணவு வாங்கவோ அல்லது மருந்து பெறவோ வெளியே செல்லக்கூடாது - தொலைபேசி அல்லது ஆன்லைனில் ஆர்டர் செய்யுங்கள் அல்லது வேறு யாரையாவது அவற்றை உங்கள் வீட்டில் விட்டுவிடச் சொல்லுங்கள்.
- உங்கள் வீட்டில் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் போன்ற பார்வையாளர்கள் இருக்கக்கூடாது.
- அப்படி உங்களிடம் யாராவது ஒருவர் இருந்தால், உங்கள் தோட்டத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

உங்கள் அறிகுறிகளை நீங்கள் சமாளிக்க முடியாவிட்டால் அல்லது உங்கள் நிலை மோசமடைகிறது என்றால், NHS 111 ஆன்லைன் சேவையைப் பயன்படுத்தவும், 111 ஐ அழைக்கவும் அல்லது மருத்துவ அவசரகாலத்தில் 999 ஐ அழைக்கவும்.



**Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).**

తెలుగు (Telugu):

ఒకవేళ మీరు అనుమానాస్పద లేదా ధృవీకరించబడిన కరోనా వైరస్ (కోవిడ్ -19) జబ్బు తో డిశ్చార్జ్ చేయబడితే, మీ లక్షణాలు ప్రారంభమైనప్పటి నుండి 7 రోజులు పాటు మీరు స్వీయ నిర్బంధన పాటించాలి.

ఒకవేళ 7 రోజుల తరువాత, మీకు అధిక ఉష్ణోగ్రత లేకపోతే, మీరు స్వీయ నిర్బంధన కొనసాగించాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ మీకు జ్వరం ఇంకా ఉంటే, మీ ఉష్ణోగ్రత సాధారణ స్థితికి వచ్చే వరకు స్వీయ నిర్బంధన కొనసాగించండి. మీకు వారం రోజుల తర్వాత దగ్గు ఉన్నప్పటికీ మీరు స్వీయ నిర్బంధన పాటించాల్సిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే జబ్బు తగ్గిన తర్వాత కూడా దగ్గు కొన్ని వారాల పాటు ఉంటుంది.

స్వీయ గృహ నిర్బంధన అన్నది కరోనా వైరస్ వ్యాప్తిని ఆపడానికి సహాయపడుతుంది మరియు ప్రాణాలను కాపాడుతుంది.

స్వీయ నిర్బంధన (self-isolation) అనగా:

- మీరు రోజుకు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే వ్యాయామం కొరకు మినహాయించి ఏదేని కారణం చేత అయినా కానీ బయటికి వెళ్ళకూడదు. ఇతరుల నుండి కనీసం 2మీటర్లు (6అడుగులు) దూరం పాటించాలి.
- మీరు ఆహారం లేదా మందుల కొరకు బయటికి వెళ్ళకూడదు. వాటిని ఫోన్ లో కానీ ఆన్లైన్ లో కానీ ఆర్డర్ చేయండి లేదా మీ ఇంటికి ఎవరినైనా తెచ్చి పెట్టమని అడగండి.
- మీ ఇంటికి కుటుంబసభ్యులు/స్నేహితులు రాకుండా చూసుకోవలెను.
- మీ ఇంటి పరిసరములలో తోట ఉన్నచో దానిని ఉపయోగించుకోవచ్చును.

ఒకవేళ మీ లక్షణాలు నియంత్రణలో లేకున్నను లేదా పరిస్థితి విషమించినను NHS 111 ఆన్లైన్ సేవలను ఉపయోగించుకోండి, లేదా 111 కి కాల్ చేయండి.

**అత్యవసర సేవలకై 999 కి కాల్ చేయండి.**



## Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).

### Punjabi

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ -19) ਨਾਲ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖੰਘ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੰਘ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ** ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ byਨਲਾਈਨ ਮੰਗਵਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 onlineਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



## Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).

### Arabic عربي

إذا كان قد تم إخراجك بسبب الإصابة بفيروس كورونا (Covid-19) أو الاشتباه بإصابتك، يجب عليك عزل نفسك لمدة 7 أيام منذ بدء الأعراض. إذا لم يكن لديك درجة حرارة عالية بعد 7 أيام، لا تحتاج إلى الاستمرار في العزل الذاتي. إذا استمرت درجة الحرارة المرتفعة، استمر في عزل نفسك حتى تعود درجة حرارتك إلى طبيعتها. لا تحتاج إلى عزل نفسك إذا كان لديك سعال فقط بعد 7 أيام، لأن السعال يمكن أن يستمر لعدة أسابيع بعد زوال العدوى.

### ماذا تعنى العزلة الذاتية: self-Isolation

- يجب عليك عدم مغادرة منزلك لأي سبب من الأسباب... ويمكن ممارسة الرياضة مرة واحدة في اليوم. ويجب المحافظة على مسافة مترين على الأقل (3 خطوات) بينك وبين الآخرين.
- يجب عدم الخروج من المنزل لشراء طعام أو الذهاب للصيدلية لاحتضار دواء.. يمكن طلب هذه الأشياء عن طريق الهاتف أو الانترنت أو اطلب من شخص آخر احتضارها لك ووضعها امام منزلك.
- يجب ان لا يكون لديك زوار بمنزلك مثل الاصدقاء او العوائل.
- يمكنك استخدام حديقتك اذا كان لديك حديقة.

إذا لم تتمكن من التعامل مع هذه الاعراض او ساءت حالتك .. يمكن استخدام خدمة NHS 111 عبر الانترنت. او الاتصال بالرقم 111 او 999 طوارئ خدمات صحية.





## Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).

### Urdu

اگر آپ مشتبہ ہیں یا تصدیق کورونا وائرس (Covid) آپ کو خود کو الگ کرنے کے لئے جاری رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ اب بھی ایک اعلیٰ درجہ حرارت ہے جب تک آپ کے درجہ حرارت عام طور پر واپسی کے خود کو الگ رکھیں۔ اگر آپ کو صرف 7 دن کے بعد کھانسی ہے تو آپ کو خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہیں ہے، کیونکہ انفیکشن کے بعد کئی ہفتوں تک کھانسی ہو سکتی ہے۔

**خود کو علیحدہ رکھنے سے کورونا وائرس کو پھیلنے سے روکنے میں مدد ملے گی اور زندگیاں بچیں گی۔**

خود کو علیحدہ رکھنے کا مطلب ہے:

- آپ کسی بھی وجہ سے اپنے گھر سے باہر نہ نکلیں، سوائے دن میں ایک بار ورزش کرنے کی غرض سے لیکن دوسرے لوگوں سے کم سے کم 2 میٹر (3 قدم) دور رہیں۔
- آپ کھانا خریدنے یا دوا لینے کے لیے ہرگز باہر نہ جائیں - فون سے یا آن لائن ان کا آرڈر دیں یا کسی اور سے انہیں اپنے گھر پر پہنچانے کے لیے کہیں۔
- آپ کے گھر میں ملاقاتی، جیسے دوست اور خاندان کے افراد، ہرگز نہیں آئے چاہئیں۔
- اگر آپ کے پاس باغیچہ ہو تو آپ اس کا استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنی علامات پر قابو نہیں حاصل کر پاتے ہیں یا آپ کی کیفیت مزید خراب ہو جاتی ہے تو NHS 111 آن لائن سروس کا استعمال کریں، 111 پر کال کریں یا طبی ایمرجنسی کی صورت میں 999 پر کال کریں۔



## **Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).**

### Turkish, Türkçe

Şüpheli veya onaylanmış koronavirüs (Covid-19) ile taburcu edildiyse, belirtileriniz başladığından beri 7 gün boyunca kendi kendine izole etmelisiniz. 7 gün sonra yüksek bir sıcaklığınız yoksa, kendi kendine izole etmeye devam etmenize gerek yoktur. Hâlâ yüksek bir sıcaklığınız varsa, sıcaklığınız normale dönene kadar kendi kendini izole edin. Enfeksiyon 7 gün sonra öksürüğünüz varsa kendini izole etmenize gerek yoktur, çünkü öksürük enfeksiyon geçtikten sonra birkaç hafta sürebilir.

Kendi kendine izolasyon, koronavirüs yayılmasını durdurmaya yardımcı olur ve hayat kurtarır.

### **Kendini izole etmek ne anlama gelir :**

- Evinizi günde bir kez egzersiz yapmak dışında herhangi bir nedenle terk etmemeli, diğer insanlardan en az 2 metre (3 adım) uzakta durmalısınız.
- Yiyecek ya da ilaç satın almak için dışarı çıkmamalısınız - Bunları telefonla ya da online olarak sipariş etmeyin ya da bir başkasından eve bırakmasını istemeyin.
- Evinizde arkadaşlarınız ve aileniz gibi ziyaretçileriniz olmamalıdır.
- Bahçeniz varsa bahçenizi kullanabilirsiniz.

Semptomlarınızla (belirtilerinizle) baş edemiyorsanız veya durumunuz kötüleşirse, NHS 111 çevrimiçi hizmetini kullanın, tıbbi bir acil durumda 111'i arayın veya 999'u arayın.v



## **Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).**

### **Somali**

Haddii cisbitaalka lagaa soo fasaxay oo dhaqtarku ku fasaxay iyadoo lagugu tuhmay Cudurka caabuqa ee Coronavirus(COVID-19), waa inaad iskaa isu karantiishaa ilaa toddobo maalmood laga bilaabo maalintii sifooyinka cudurku kugu bilowdeen. Haddii toddobo maalmood ka dib aysan xumad /qandho ku heyn uma baahnid inaad Karantiil sii ahaato.

Haddiise aad weli xumadeysan/qandheysan tahay, sii wad iskaa isu karantiilka illaa ay xumaddu/qandhadu kaa jabto oo aad caadi kusoo laabato.

Uma baahnid iskaa isu karantiilka inaad sii wado haddii aad qufaceyso Toddobadda maalmood ka dib waayo qufucu wuxuu sii jiidama dhowr isbuuc ka dib markaad qaadid caabuqa.

Karantiil ku wuxuu Joojinayaa cudurka faafidiisa taasoo badbaadineysa ummadda.

### **Karantiil Micnihiisu waa:**

- Waa in aadan Guriga ka bixin, waxaa la ogol yahay inaad jimicsi u baxdo maalintii hal jeer, taasoo aad ka durkeyso dadka in 3 mitir in kuu jirta.
- Waa in aadan adeeg aadin ,haddii aad cuno u baahato waxaad ka dalban kartaa online ama qofbaad oran kartaa iisoo adeeg oo ilbaabka iigu dhaaf.
- Waa in aanuu qofna guriga kugu soo booqan, saaxiibo,qaraabo IWM.
- Waad isticmaali kartaa jardiinaddaada/Bustaankaaga haddii aad guriga ku leedahay mid.

If you cannot cope with your symptoms or your condition worsens, use the NHS 111 online service, call 111 or call 999 in a medical emergency.



## **Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).**

### **Polish/polski:**

Jeżeli zostałeś wypisany ze szpitala z podejrzeniem lub potwierdzonym zakażeniem koronawirusa (covid-19), musisz poddać się izolacji przez 7 dni od daty pojawienia się pierwszych symptomów choroby. Jeżeli po 7 dniach nie masz gorączki, nie ma potrzeby kontynuowania całkowitej izolacji. Jeżeli gorączka nadal występuje, musisz przebywać w izolacji aż do obniżenia temperatury do normalnej. Nie musisz przebywać w izolacji w wypadku samego kaszlu, gdyż kaszel może nadal występować przez kilka tygodni od ustąpienia infekcji.

**Izolacja** pomoże zatrzymać rozprzestrzenianie wirusa i uratować życie ludzkie.

Izolacja oznacza:

- Zakaz opuszczania domu z jakiegokolwiek powodu, za wyjątkiem ćwiczeń ruchowych raz na dzień zachowując minimum 2 metry (3 kroki) od innych ludzi.
- Nie wolno wychodzić na zakupy żywności lub po odbiór lekarstw. Złóż zamówienie przez telefon lub przez Internet i poproś kogoś o dostarczenie do domu.
- Nie wolno przyjmować gości w domu, włącznie z rodziną i przyjaciółmi.
- Wolno korzystać z ogrodu, jeśli jest.

Jeśli pojawią się u Ciebie symptomy lub twój stan się pogorszy, zadzwoń na nhs 111 lub 999 na pogotowie medyczne.



## **Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).**

### Romanian/Romana:

Daca ati fost externati cu suspiciunea sau confirmarea Covid-19, trebuie sa va autoizolati pentru o perioada de 7 zile incepand de la data aparitiei primului simptom. Daca dupa 7 zile nu aveti temperatura crescuta nu mai este necesar sa va autoizolati. Daca continuati sa aveti temperatura crescuta autoizolati pina cind temperatura va revine la normal. Nu este necesar sa va autoizolati daca tusea persista dupa 7 zile deoarece tusea uscata poate persista citeva saptamini dupa episodul acut.

**Autoizolarea ajuta** in oprirea transmitiei de coronavirus si va salva vietii.

Autoizolarea inseamna:

- Nu aveti voie sa parasiti casa pentru orice motiv, cu exceptia de a face exercitiu fizic o data pe zi dar trebuie sa pastrati macar 2 metri distanta (3 pasi) de alti.
- Nu iesiti din casa sa cumparati mancare sau sa colectati medicamente- puteti sa dati comanda pe telefon sau online sau sa rugati pe cineva sa lase cumparaturile la domiciliu.
- Nu primiti nici un vizitator, inclusiv, prietenii sau un alt membru al familiei, in casa dumneavoastra.
- Aveti voie sa iesiti in gradina, daca aveti una.

Daca nu va puteti face fata simptomele dumneavoastra sau vi se deterioreaza conditia, folositi serviciile online NHS 111 si sunati la 111 sau sunati la 999 in caz de o urgenta medicala.



## **Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).**

### Lithuanian/LIETUVIŠKAI

Jeigu jūs buvote išleistas iš ligoninės su įtarta ar patvirtintu Koronos viruso (COVID 19) atveju, jūs turite izoliuotis 7 dienom, nuo dienos kuomet prasidėjo jūsų simptomai. Jeigu po 7 dienų jūs nebeturite temperatūros, galite nutraukti izoliacijos periodą. Jeigu temperatūra nekrinta, tuomet turite izoliuotis iki tada, kada nebeturėsite temperatūros. Jums nereikia izoliuotis po 7 dienų periodo, jeigu vis dar turite kosulį. Virusinės ligos sukeltas kosulys gali trukti keleta savaičių.

#### **Izoliacija namuose reškia:**

- Jūs negalite išeiti iš savo namų dėl jokių priežasčių, apart atlikti sporto pratimų 1 kartą per dieną. Turite išlaikyti 2m atstuma nuo kitų asmenų.
- Jūs negalite vykti pirkti maisto ar vaistų, nebent tai darote internetu ar turite šeimos draugus, kurie jums gali palikti maistą ant jūsų durų slenksčio.
- Jūs negalite tureti svečių/lankančių šeimos narių.
- Jūs galite naudotis savo sodu.

Jeigu jūsų simptomai papblogėja arba jūs jaučiate, kad negalite savimi pasirūpinti - naudokites internetiniu portalu NHS 111, skambinkite 111, arba 999 jeigu jums reikia greitosios pagalbos.



## **Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).**

### Spanish/Español

Si Ud. ha sido dado de alta con sospecha o confirmación de que tiene el coronavirus (Covid-19), debe autoaislarse durante 7 días a partir del comienzo de sus síntomas. Si después de 7 días no tiene fiebre, no necesita seguir autoaislándose. Si aún sigue teniendo fiebre, continúe el autoaislamiento hasta recuperar la temperatura normal. Si después de 7 días solo tiene tos, no tiene que seguir autoaislándose. La tos puede durar varias semanas después de desaparecer la infección.

**El autoaislamiento** ayuda a detener el contagio del coronavirus y salva vidas.

El autoaislamiento significa:

- No salir de casa excepto para hacer ejercicio una vez al día, pero siempre permaneciendo a un mínimo de 2 metros (3 pasos) de otras personas.
- No salir a comprar comida ni a recoger medicamentos. Encargue lo necesario por teléfono o por internet y pida a otra persona que se lo lleve a casa.
- No recibir visitas de familiares o amigos en casa.
- Si tiene jardín, puede utilizarlo.

Si le resulta difícil controlar sus síntomas o su estado empeora, utilice el servicio online NHS 111, llame al 111 o marque el 999 si se trata de una urgencia médica.



## **Guidance on self-isolation for patients being discharged with suspected or confirmed coronavirus (Covid-19).**

### French/Français

Si vous avez quitté l'hôpital et êtes porteur probable ou confirmé du coronavirus (Covid-19), vous devez vous isoler pendant sept jours à partir du moment où les symptômes commencent. Si après sept jours, vous n'avez pas de température élevée, vous n'avez plus besoin de continuer à vous isoler. Si vous avez toujours une température élevée, continuez à vous isoler jusqu'au moment où votre température revient à la normale. Vous n'avez pas besoin de vous isoler après sept jours si votre seul symptôme est une toux puisqu'une toux peut durer plusieurs semaines après la fin de l'infection.

**L'Auto-isolation** empêche le coronavirus de se répandre et sauve des vies.

Ce qu'implique l'auto-isolation:

- \* Vous ne devez pas quitter votre domicile sous aucun prétexte si ce n'est pour un peu d'exercice physique une fois par jour et tout en se tenant à deux mètres (trois pas) d'autrui.
- \* Vous ne devez pas sortir pour acheter de la nourriture ou pour chercher des médicaments - commandez-les par téléphone ou en ligne ou demandez à quelqu'un d'autre de les déposer devant chez vous.
- \* Vous ne devez recevoir chez vous aucun invité tel un ami ou membre de la famille.
- \* Vous pouvez utiliser votre jardin si vous en avez un.

Si vous ne pouvez pas gérer vos symptômes ou si votre condition se détériore, utilisez le service en ligne NHS 111, appelez le 111, ou en cas d'urgence médicale, appelez le 999.





Project Lead: Dr Lauren Matthews  
 Emergency Department  
 Northwick Park Hospital  
 Watford Road  
 Harrow, HA1 3UJ

Initial text written by Dr Lauren Matthews based on “Stay at home: guidance for households with possible coronavirus (COVID-19) infection”, created by Public Health England and the British Government.

Created initially for Northwick Park Hospital, part of London North West University Healthcare NHS Trust for distribution to local patient populations. Version 1.0 released on 3<sup>rd</sup> April 2020.

Translator	Language
Afmart Language <small>Professional Translation and Interpreter Service</small>	Tamil, Arabic
Dr Shaneil Patel and family	Hindi, Gujarati, Punjabi
Henry and Sabine Samuel	French
Montse Weeks	Spanish
Dr Dan Ghiurluc	Romanian
Issa Alsafer	Arabic, Turkish
Naima Sheikh-Ali and family	Somali
Karim family	Urdu
Basia Everett	Polish
Dr Desai	Telugu
Agne Mickeviciute	Lithuanian

