

LEARNING TO **LIVE** WITH COVID-19

A guide for Haringey residents



Haringey
LONDON

KEEP DOING THE RIGHT THING



Haringey
LONDON

NHS

Test and Trace



Protect yourself and others from COVID-19

haringey.gov.uk/coronavirus

Dear residents,

Since 19 July, most legally enforced coronavirus protection measures were lifted in England as we moved out of lockdown.

COVID-19 is still with us and new variants are likely to emerge, so now is not the time to let our guard down.

As many residents are feeling confused or anxious about the changes to government guidance, we have produced this guide to help you to protect yourself and others while we all learn to live with COVID-19.

The vaccine is our greatest defence against COVID-19 and the protection it provides to a large proportion of people in England is the main reason why the government has lifted restrictions. If you are over 18, and haven't done so already, please get vaccinated without delay.

The behaviour we have adopted to control the spread of the virus - Hands, Face, Space and Fresh Air - will continue to reduce our risk of infection.

How we manage the spread of the virus within our communities is down to us and each of us must take responsibility for our actions, to protect ourselves and others and help us get back to a more normal way of life.

Please play your part to keep Haringey safe, enjoy your summer and keep doing the right thing.

Thank you,



Dr Will Maimaris
Director of Public Health



Cllr Peray Ahmet
Leader of Haringey Council

Living with COVID-19

COVID-19 will be with us for some time, so we must continue to act carefully as we learn to live with it.

Most businesses, public buildings and leisure facilities continue to follow COVID-19 safe practice. Look out for the Test & Trace QR codes and evidence of 'COVID-19 safe' practice. Settings where the risk of exposure is greatest due to large numbers of people, may require visitors to present a COVID-19 Pass to enter, and proof of double vaccination will be mandatory from late September.

Please use your judgement to assess your risk of exposure to COVID-19 when visiting locations and if you feel unsafe - leave.

Most importantly follow the instructions below to keep doing the right thing to protect yourself and others from the virus.



Vaccination offers the best protection against COVID-19. If you haven't already done so, get vaccinated without delay.



Ventilation and fresh air: Meet up with others outdoors, or in a well-ventilated space. If indoors - open windows and doors to let fresh air in.



Twice weekly testing using a lateral flow test will tell you whether or not you are carrying the virus, even if you have no symptoms.



NHS Test and Trace: If you are contacted by NHS Test and Trace, please comply fully with instructions to isolate. This is required by law.



Wear a face covering in enclosed or crowded public spaces to help stop the spread of the virus. It is mandatory to wear a face covering on Transport for London services.



Wash your hands regularly with soap and water or use hand sanitiser to help protect you from picking up the virus from surfaces you touch.



COVID-19 symptoms: If you have any symptoms such as - a high temperature, a new, continuous cough, or a loss or change to your sense of taste or smell - book a PCR test immediately by **calling 119** and stay at home until you get the result.

If you are clinically vulnerable or have a health condition putting you at higher risk of becoming seriously ill from COVID-19, you need to take extra care to protect yourself.

COVID-19 Vaccination in Haringey



Vaccines are the best way to protect yourself and other from COVID-19 and have saved thousands of lives so far.

Everyone over 18 can get vaccinated. You do not need to be registered with a GP and your immigration status does not affect this. The NHS will not share information with the Home Office or other authorities.

Vaccinated people are:

- ✓ **far less likely to get COVID-19 with symptoms**
- ✓ **even less likely to get seriously ill with COVID-19, develop long COVID, be admitted to hospital or die from coronavirus**
- ✓ **less likely to pass the virus on to others**

Know the facts! Throughout the pandemic there has been a lot of false information spread about the vaccine. If you have any concerns about vaccination that you would like to discuss, contact your GP, or visit your local pharmacy. You can also find information on the council website.

Two doses of the vaccine give maximum protection.

Book your vaccination through the NHS booking service **www.nhs.uk/covidvaccination** or by calling **119** free of charge, anytime between 7am and 11pm, 7 days a week.

There are also many walk-in vaccination clinics in Haringey, open at a time and place that suits you.

For details **of these clinics** visit:

www.haringey.gov.uk/vaccine

If you need assistance booking an appointment or getting to a vaccine clinic, please call **020 8489 4431** or email: **connectedcommunities@haringey.gov.uk**



www.haringey.gov.uk/vaccine

FREE COVID-19 testing in Haringey



Around 1 in 3 people who have COVID-19 have **no symptoms** but can **spread it without knowing**.

Testing twice a week will show if you are carrying the virus so that you can avoid spreading it.

Everyone (age 11+) should get **tested regularly** for COVID-19. This is important even if you have no symptoms or if you have had both your vaccine jabs.

You can collect **free home test kits** to test yourself twice a week. Each pack contains 7 tests, and you can collect up to 2 packs at a time for yourself and your household.

Free home test kits, information and advice are available:

- ✓ **At participating pharmacies**
- ✓ **At libraries in Haringey**
- ✓ **From our teams in the community**
- ✓ **Online at www.nhs.uk/Get-Tested**

There is also a free rapid test centre in Haringey at:

- ✓ **Tottenham Green Pools & Fitness Centre
1 Philip Lane, London N15 4JA**

This is a walk-in test centre. You do not need to book.

Fit-to-fly PCR testing

If you require a PCR test to be able to travel, you must get this through a private provider at your own expense.



For full details visit:
**[www.haringey.gov.uk/
COVID-testing](https://www.haringey.gov.uk/COVID-testing)**

International travel



The government has put a traffic light system in place for international travel to protect our borders from new variants of COVID-19.

Countries are listed as red, amber or green, depending on the risk of being exposed to COVID-19 variants when travelling there. You are advised not to travel to amber and red list countries, but if you do, the rules for testing and quarantining when you return to England are different for each list.

These are some of the things that you will need to consider:

- Check the latest government advice when travelling overseas. This guidance can change very quickly.
- You must also check the rules for the country you are visiting. Many will require you to provide proof of a negative result from a COVID-19 test, and proof of vaccination to be able to travel. Some may also require you to self-isolate or quarantine for a period when you arrive.
- When coming back to England, you will need proof of a negative result from a COVID-19 test before your return journey.
- You may need to pay for COVID-19 testing for both your outward and return journeys.
- You may be required to quarantine or self-isolate when arriving or returning from overseas trips.
- Being double vaccinated, in many cases, makes it easier for you to travel.

Please check latest advice on: Travel abroad from England during coronavirus (COVID-19) - GOV.UK



NHS Test and Trace is helping to control the growth rate (R) of COVID-19, reduce the spread of the infection and protect those who are more vulnerable.

Play your part:

- ✓ **if you develop symptoms, you must follow the rules to self-isolate with other members of your household and book a test**
- ✓ **if you test positive for COVID-19, you must respond quickly and accurately about your recent contacts**
- ✓ **if you have had close recent contact with someone who has COVID-19, you must self-isolate if advised to do so**
- ✓ **if you are returning from travelling abroad, it is important to check whether you need to self-isolate**

It is a legal requirement to self-isolate if you test positive for COVID-19, or if you are identified as a contact and are told to self-isolate by NHS Test and Trace. You can face a fine of at least £1,000 if you do not comply.

The NHS COVID-19 app



The NHS COVID-19 app has several tools to protect you, including contact tracing, local area alerts and venue check-in.

The app will help us to live safely while protecting ourselves and others and is the fastest way to see if you are at risk from the virus.

The NHS COVID-19 app is free to download from the App Store and Google Play.

See **www.covid19.nhs.uk** for more details

Të jetosh me COVID-19

COVID-19 do të jetë me ne për ca kohë, kështu që ne duhet të vazhdojmë të veprojmë me kujdes dhe të jemi të kujdesshëm ndërsa mësojmë të jetojmë me të.

Shumica e bizneseve, ndërtesave publike dhe ambienteve të kohës së lirë vazhdojnë të ndjekin praktikën e sigurt të COVID. Kujdesuni për kodet QR Test & Gjurmimi dhe provat e praktikës safe COVID safe '.

Cilësimet ku rreziku i ekspozimit është më i madh për shkak të një numri të madh të njerëzve, mund të kërkojë që vizitorët të paraqesin një COVID Pass për të hyrë dhe prova e vaksinimit të dyfishtë do të jetë e detyrueshme nga fundi i Shtatorit.

Ju lutemi përdorni gjykimin tuaj për të vlerësuar rrezikun e ekspozimit ndaj COVID-19 kur vizitoni vendet dhe nëse ndiheni të pasigurt - largohuni.

Më e rëndësishmja, ndiqni udhëzimet më poshtë për të vazhduar të bëni gjënë e duhur për të mbrojtur veten dhe të tjerët nga virusi.



Vaksinohuni: Vaksinimi ofron mbrojtjen më të mirë kundër COVID-19. Nëse nuk e keni bërë tashmë, vaksinohuni pa vonesë. Detajet e plota: www.haringey.gov.uk/vaccine



Ventilimi dhe ajri i pastër: Kur takoheni me të tjerët, qëndroni jashtë nëse është e mundur, ose në një hapësirë të ajrosur mirë. Nëse brenda - hapni dritaren për të hyrë në ajër të pastër.



Testim dy herë në javë: Testimi dy herë në javë, duke përdorur një test të rrjedhës anësore do t'ju tregojë nëse mbani virusin, edhe nëse nuk keni simptoma, kështu që mund të shmangni bartjen e tij. Detajet e plota: www.haringey.gov.uk/covid-testing



Test & Gjurmë NHS: Nëse jeni të kontaktuar nga NHS Test & Gjurmë, ju lutemi respektoni plotësisht udhëzimet për tu izoluar. Kjo kërkohet nga ligji.



Vishni një mbulesë fytyre: Veshja e një mbulesë fytyre në hapësira publike të mbyllura ose të mbushura me njerëz, do të ndihmojë në ndalimin e përhapjes së virusit. Mandatory është e detyrueshme të vishni një mbulesë fytyre në shërbimet e Transportit për Londrën.



Lani duart: Larja e duarve rregullisht me ujë dhe sapun ose duke përdorur pastrues dore, do t'ju ndihmojë të mbronin nga marrja e virusit nga sipërfaqet që prekeni.



Simptomat COVID-19: Nëse keni ndonjë simptomë të tillë si - një temperaturë e lartë, një kollë e re, e vazhdueshme ose një humbje ose ndryshim i shqisës tuaj të shijes ose nuhatjes - rezervoni një test PCR menjëherë duke **telefonuar në 119** dhe qëndroni në shtëpi derisa të merrni rezultatin.

Nëse ju, ose një person me të cilin jeni në kontakt, jeni klinikisht i pambrojtur ose keni një gjendje shëndetësore, duke ju rrezikuar më shumë të sëmurëni rëndë nga COVID-19, duhet të bëni një kujdes shtesë për të mbrojtur veten.

Живот с COVID-19

COVID-19 ще бъде с нас известно време, така че трябва да продължим да действаме внимателно и да останем предпазливи, докато се учим да живеем с него.

Повечето предприятия, обществени сгради и развлекателни съоръжения продължават да следват COVID безопасна практика. Внимавайте за QR и кодовете Test & Trace и доказателства за практиката „COVID safe“.

Настройки, при които рискът от експозиция е най-голям поради голям брой хора, може да изисква от посетителите да представят COVID пропуск за влизане и доказателство за двойна ваксинация ще бъде задължително от края на септември.

Моля, използвайте преценката си, за да оцените риска от излагане на COVID-19 при посещение на места и ако се чувствате несигурни - напуснете.

Най-важното е да следвате инструкциите по-долу, за да продължите да правите правилното нещо, за да защитите себе си и другите от вируса.



Ваксинирайте се: Ваксинацията предлага най-добрата защита срещу COVID-19. Ако още не сте го направили, ваксинирайте се незабавно. Пълни подробности: www.haringey.gov.uk/vaccine



Вентилация и чист въздух: Когато се срещате с други, останете на открито, ако е възможно, или в добре проветриво пространство. Ако сте на закрито - отворете прозореца, за да влезе свеж въздух.



Тестване два пъти седмично: Тестването два пъти седмично, като се използва тест за страничен поток, ще ви покаже дали носите вируса, дори ако нямате симптоми, така че можете да избегнете предаването му. Пълни подробности: www.haringey.gov.uk/covid-testing



NHS Test & Trace: Ако се свържете с NHS Test & Trace, моля, спазвайте изцяло инструкциите за изолиране. Това се изисква от закона.



Носете лицево покритие: Носенето на лицево покритие в затворени или претъпкани обществени пространства ще помогне да се спре разпространението на вируса. Задължително е да носите покритие за лице на услугите за транспорт за Лондон.



Измийте ръцете си: Редовно измиване на ръцете със сапун и вода или използване на дезинфектант за ръце, ще ви помогне да предпазите от улавяне на вируса от повърхности, които докосвате.



Симптоми на COVID-19: Ако имате някакви симптоми като - висока температура, нова, продължителна кашлица или загуба или промяна на усещането за вкус или мирис - незабавно резервирайте PCR тест, като **се обадите на номер 119** и останете вкъщи, докато не вземете резултата.

Ако вие или лице, с което контактувате, сте клинично уязвими или имате здравословно състояние, което ви излага на по-висок риск от сериозно заболяване от COVID-19, трябва да полагате допълнителни грижи, за да се предпазите.

Życie z COVID-19

COVID-19 będzie z nami przez jakiś czas, więc musimy nadal zachować ostrożność, gdy uczymy się z nim żyć.

Większość firm, budynków użyteczności publicznej i obiektów rekreacyjnych nadal stosuje bezpieczną praktykę COVIDową. Zwróć uwagę na kody QR Test & Trace oraz dowody praktyki „bezpiecznej dla COVID”

Miejsca, w których ryzyko zarażenia jest największe ze względu na dużą liczbę osób, mogą wymagać od odwiedzających okazania przepustki COVIDowej, a dowód podwójnego szczepienia będzie obowiązkowy od końca września.

Skorzystaj z własnego osądu, aby ocenić ryzyko narażenia na COVID-19 podczas odwiedzania lokalizacji i jeśli czujesz się niepewnie – wyjdź.

Co najważniejsze, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby chronić siebie i innych przed wirusem.



Zaszczep się: szczepienie zapewnia najlepszą ochronę przed COVIDem-19. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, zaszczep się niezwłocznie. Szczegółowe informacje: www.haringey.gov.uk/vaccine



Wentylacja i świeże powietrze: Kiedy spotykasz się z innymi, najlepiej zrobić to na świeżym powietrzu, lub w dobrze wentylowanym pomieszczeniu. Jeśli znajdujesz się w pomieszczeniu – otwórz okno, aby wpuścić świeże powietrze.



Testy dwa razy w tygodniu: Testowanie dwa razy w tygodniu za pomocą testu 'lateral flow test' powie ci, czy jesteś nosicielem wirusa, nawet jeśli nie masz żadnych objawów, dzięki czemu możesz uniknąć zarażenia innych. Szczegółowe informacje: www.haringey.gov.uk/covid-testing



NHS Test & Trace: Jeśli skontaktuje się z Tobą NHS Test & Trace, postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi izolacji. Jest to wymagane przez prawo.



Noś maskę: Noszenie maski w zamkniętych lub zatłoczonych miejscach publicznych pomoże powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa. W przypadku usług Transport for London noszenie maski jest obowiązkowe.



Myj ręce: Regularne mycie rąk wodą z mydłem lub środkiem do dezynfekcji rąk pomoże uchronić Cię przed zarażeniem się wirusem z dotykanych powierzchni.



Objawy COVID-19: Jeśli masz jakiegokolwiek objawy, takie jak - wysoka temperatura, nowy, ciągły kaszel lub utrata lub zmiana zmysłu smaku lub węchu - natychmiast zarezervuj test PCR, **dzwoniąc pod numer 119** i pozostań w domu kiedy czekasz na wynik.

Jeśli Ty lub osoba, z którą masz kontakt, jest klinicznie podatna lub ma schorzenie, które naraża ją na większe ryzyko poważnego przebiegu COVIDu-19, musisz wtedy zachować szczególną ostrożność, aby się nie zarazić.

Viver com COVID-19

COVID-19 estará conosco por algum tempo, portanto, devemos continuar a agir com cuidado e ser cautelosos enquanto aprendemos a conviver com isso.

A maioria das empresas, edifícios públicos e instalações de lazer continuam a seguir as práticas de segurança da COVID. Procure os códigos QR de teste e rastreamento e evidências de práticas "seguras para COVID".

Os locais aonde o risco de exposição é maior devido ao grande número de pessoas podem exigir que os visitantes apresentem um COVID Pass na entrada, a prova de vacinação dupla será obrigatória a partir do final de setembro.

Use seu bom senso para avaliar o risco de exposição ao COVID-19 ao visitar locais e se você se sentir inseguro, saia.

Mais importante ainda, siga as instruções abaixo para continuar fazendo a coisa certa para se proteger e proteger outras pessoas do vírus.



Vaccine-se: a vacinação oferece a melhor proteção contra COVID-19. Se ainda não o fez, vacine-se sem demora. Detalhes completos: www.haringey.gov.uk/vaccine



Ventilação e ar fresco: Ao se encontrar com outras pessoas, fique ao ar livre, se possível, ou em um espaço bem ventilado. Se estiver dentro de casa - abra a janela para permitir a entrada de ar fresco.



Teste duas vezes por semana: o teste duas vezes por semana, usando um teste de fluxo lateral, dirá se você é portador do vírus, mesmo que não tenha sintomas, para evitar transmiti-lo. Detalhes completos: www.haringey.gov.uk/covid-testing



NHS Test & Trace: Se você for contatado pelo NHS Test & Trace, siga integralmente as instruções para isolar. Isso é exigido por lei.



Use uma cobertura para o rosto: Usar uma cobertura para o rosto em espaços públicos fechados ou lotados ajudará a impedir a propagação do vírus. É obrigatório o uso de cobertura facial nos serviços do Transport for London.



Lave as mãos: Lavar as mãos regularmente com água e sabão ou usando desinfetante para as mãos, ajudará a protegê-lo de pegar o vírus das superfícies que tocar.



Sintomas do COVID-19: se você tiver algum sintoma como - temperatura alta, tosse nova e contínua ou perda ou alteração do paladar ou do olfato - marque um teste PCR imediatamente **ligando para 119** e fique em casa até você obtenha o resultado.

Se você, ou uma pessoa com quem está em contato, é clinicamente vulnerável ou tem um problema de saúde que o coloca em maior risco de adoecer gravemente devido ao COVID-19, você precisa tomar cuidado redobrado para se proteger.

Locuirea cu COVID-19

COVID-19 va fi cu noi de ceva timp, așa că trebuie să continuăm să acționăm cu atenție și să rămânem precauți pe măsură ce învățăm să trăim cu el.

Majoritatea afacerilor, clădirilor publice și facilităților de agrement continuă să urmeze practica COVID în condiții de siguranță. Căutați codurile QR Test & Trace și dovezile practicii „COVID safe”.

Setările în care riscul de expunere este cel mai mare din cauza numărului mare de persoane, pot solicita vizitatorilor să prezinte un permis COVID pentru a intra și dovada vaccinării duble va fi obligatorie de la sfârșitul lunii septembrie.

Vă rugăm să utilizați judecata dvs. pentru a evalua riscul de expunere la COVID-19 atunci când vizitați locații și dacă vă simțiți nesigur - plecați.

Cel mai important, urmați instrucțiunile de mai jos pentru a continua să faceți ceea ce trebuie să vă protejați pe voi și pe ceilalți de virus.



Vaccinați-vă: Vaccinarea oferă cea mai bună protecție împotriva COVID-19. Dacă nu ați făcut deja acest lucru, vaccinați-vă fără întârziere. Detalii complete: www.haringey.gov.uk/vaccine



Ventilație și aer proaspăt: Când vă întâlniți cu alții, stați în aer liber, dacă este posibil, sau într-un spațiu bine ventilat. Dacă sunteți în interior - deschideți fereastra pentru a permite pătrunderea aerului proaspăt.



Testare de două ori pe săptămână: Testarea de două ori pe săptămână, folosind un test de flux lateral vă va spune dacă aveți virusul, chiar dacă nu aveți simptome, astfel încât să puteți evita transmiterea acestuia. Detalii complete: www.haringey.gov.uk/covid-testing



NHS Test & Trace: Dacă sunteți contactat de NHS Test & Trace, vă rugăm să respectați pe deplin instrucțiunile de izolare. Acest lucru este cerut de lege.



Purtați o acoperire a feței: Purtarea unei acoperiri a feței în spații publice închise sau aglomerate va ajuta la oprirea răspândirii virusului. Este obligatoriu să purtați o acoperire a feței pe serviciile Transport pentru Londra.



Spălați-vă mâinile: Spălați-vă mâinile în mod regulat cu apă și săpun sau folosind un igienizant pentru mâini, vă va ajuta să vă protejați de preluarea virusului de pe suprafețele pe care le atingeți.



Simptome COVID-19: Dacă aveți simptome precum - o temperatură ridicată, o tuse nouă, continuă sau o pierdere sau schimbare a simțului gustului sau a mirosului - rezervați imediat un test PCR apelând **119** și rămâneți acasă până când obține rezultatul.

Dacă dumneavoastră sau o persoană cu care sunteți în contact sunteți vulnerabili din punct de vedere clinic sau aveți o afecțiune, ceea ce vă pune un risc mai mare de a vă îmbolnăvi grav de COVID-19, trebuie să aveți grijă suplimentară pentru a vă proteja.

Viviendo con COVID-19

La pandemia de COVID-19 va a seguir con nosotros durante algún tiempo, por lo que debemos seguir actuando con cuidado y ser cautelosos mientras aprendemos a vivir con ella.

La mayoría de las empresas, edificios públicos e instalaciones de ocio continúan respetando las prácticas seguras contra la COVID. Busque los códigos QR de Test & Trace y evidencia del protocolo «Covid safe» («seguro contra la COVID»).

Aquellos entornos donde el riesgo de exposición es mayor debido a la gran cantidad de personas, pueden requerir que los visitantes presenten un

«Covid pass» («Pase COVID») para ingresar. Asimismo, la prueba de doble vacunación será obligatoria a partir de fines de septiembre.

Utilice su criterio para evaluar el riesgo de exposición a la COVID-19 cuando visite lugares y, si se siente inseguro, váyase. Lo más importante es seguir las instrucciones a continuación para seguir protegiéndose a uno mismo y a los demás del virus.



Vacúnese: la vacunación ofrece la mejor protección contra la COVID-19. Si aún no lo ha hecho, vacúnese sin demora. Detalles completos: www.haringey.gov.uk/vaccine



Ventilación y aire fresco: cuando se reúna con otras personas, permanezca al aire libre, si es posible, o en un lugar bien ventilado. Si está en el interior, abra las ventanas para que entre aire fresco.



Prueba dos veces por semana: hacerse la prueba diagnóstica dos veces por semana, utilizando una prueba «Lateral Flow Test» («Prueba de flujo lateral»), le permitirá saber si es portador del virus, incluso si no tiene síntomas, para que de ese modo evite transmitirlo. Detalles completos: www.haringey.gov.uk/covid-testing



NHS Test & Trace: si NHS Test & Trace se comunica con usted, siga las instrucciones para confinarse. Esto es un requerimiento legal.



Use una cubierta facial: Usar mascarilla en espacios públicos cerrados o llenos de gente ayudará a detener la propagación del virus. Es obligatorio seguir usando mascarilla en autobuses, metro y otros servicios de Transport for London.



Lávese las manos: Lavarse las manos regularmente con agua y jabón o usando un desinfectante de manos le ayudará a protegerse de contraer el virus de las superficies que toca.



Síntomas de COVID-19: si tiene algún síntoma como: fiebre alta, tos nueva y continua o pérdida o cambio en el sentido del gusto u olfato, reserve una prueba de PCR de inmediato **llamando al 119** y quédese en casa hasta que obtenga el resultado.

Si usted, o una persona con la que está en contacto, es clínicamente vulnerable o tiene una condición médica que lo pone en mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19, debe tener especial cuidado para protegerse.

COVID-19 ile yaşamak

COVID-19 bir süre daha bizimle olacak, bu yüzden onunla yaşamayı öğrenirken dikkatli davranmaya ve temkinli olmaya devam etmeliyiz.

Çoğu işletme, kamu binası ve eğlence tesisi, COVID güvenli' uygulamalarını takip etmeye devam ediyor. Test Et ve İzle QR kodlarına ve "COVID güvenli" uygulaması işaretlerine dikkat edin.

İnsan sayısının yüksek olduğu ve bu yüzden virüse maruz kalma riskinin en yüksek olduğu ortamlarda, ziyaretçilerin giriş için bir COVID Pass ibraz etmeleri gerebilir ve Eylül ayının sonundan itibaren çift aşılanmanın ibrazı zorunlu olacaktır.

Kalabalık mekanları ziyaret ederken COVID-19'a maruz kalma riskinizi değerlendirin ve lütfen kendinizi güvende hissetmiyorsanız oradan ayrılın.

En önemlisi, kendinizi ve başkalarını virüsten korumak için doğru olanı yapmaya devam etmek için aşağıdaki talimatları izleyin.



Aşı olun: Aşı, COVID-19'a karşı en iyi korumayı sağlar. Henüz yapmadıysanız, gecikmeden aşı olun. Tüm ayrıntılar: www.haringey.gov.uk/vaccine



Havalandırma ve temiz hava: Başkalarıyla buluşurken, mümkünse dışarıda veya iyi havalandırılan bir yerde vakit geçirin. İç mekanda ise bulunduğunuz ortamı havalandırın.



Haftada iki kez test: Haftada iki kez test olun, yanal akış testi kullanın, herhangi bir semptomunuz olmasa bile size virüsü taşıyıp taşımadığınızı söyleyecektir, böylece virüsü bulaştırmaktan kaçınabilirsiniz. Tüm ayrıntılar: www.haringey.gov.uk/covid-testing



NHS Test & Trace: NHS Test & Trace tarafından sizinle iletişime geçilirse, lütfen izolasyon talimatlarına tam olarak uyun. Bu yasa gereğidir.



Yüz maskesi takın: Kapalı veya kalabalık kamusal alanlarda yüz maskesi takmak virüsün yayılmasını durdurmaya yardımcı olacaktır. Transport for London hizmetlerinde yüz maskesi takmak zorunludur.



Ellerinizi yıkayın: Ellerinizi düzenli olarak sabun ve su ile veya el dezenfektanı kullanarak yıkamak, dokunduğunuz yüzeylerden virüs kapmanızı önlemeye yardımcı olacaktır.



COVID-19 semptomları: - Yüksek ateş, yeni, sürekli öksürük veya tat veya koku alma duyunuzda kayıp veya değişiklik gibi herhangi bir semptomunuz varsa, **119'u arayarak hemen** bir PCR testi yaptırın ve cevap gelene kadar evde kalın.

Siz veya temas halinde olduğunuz bir kişi, klinik olarak savunmasızsanız veya sizi COVID-19'dan ciddi şekilde hastalanma riskine sokan bir sağlık sorununuz varsa, kendinizi korumak için ekstra özen göstermeniz gerekir.

Haringey, Here to Help

As we all learn to live with COVID-19, many of us may still be struggling with the impact of the pandemic and anxious about the future.

If you have been notified to self-isolate by NHS Test and Trace, **you may be entitled** to a Self-Isolation Support Payment.

There is also a range of financial support available for eligible residents to help with things like food, fuel costs, council tax and housing.

We're continuing to help support Haringey families with children and young people eligible for Free School Meals, during the school holidays with food vouchers.

- ▶ Please contact **Connected Communities** for more information on **020 8489 4431** or email **connectedcommunities@haringey.gov.uk**
- ▶ Our **Haringey Wellbeing Network** now operates via telephone **07508 511 128** and email **HaringeyWellbeingNetwork@mih.org.uk**
- ▶ **Mind In Haringey** supports those struggling with mental wellness at this time. You can contact them by phone **020 8340 2474** and email **admin@mih.org.uk**

For more information on help and support available for you visit:
[haringey.gov.uk/covid-19/need-help](https://www.haringey.gov.uk/covid-19/need-help)



Accessibility

This guide is available on our website at **www.haringey.gov.uk/Learning-to-live-with-covid** for you to access plain text, screen reader, translations and audio functions.

An easy read version of this guide is available online.

If you would like this guide in Braille, please contact us on **020 8489 4431**.

Haringey
LONDON