

## POZNAJ FAKTY

# FAKTY I MITY O SAMOIZOLACJI

Istnieje wiele mitów dotyczących samoizolacji. Poniżej przedstawiamy fakty.

**MIT:** Muszę poddać się samoizolacji przez 14 dni

**FAKT:** Musisz poddać się samoizolacji jedynie przez 10 dni, licząc od dnia wykonania testu lub ostatniego bliskiego kontaktu.

**MIT:** Nie trzeba poddać się samoizolacji, jeżeli jest się zaszczepionym

**FAKT:** Musisz poddać się samoizolacji nawet, jeżeli jesteś już zaszczepiony(-a) lub w przeszłości miałeś(-aś) koronawirusa.

**MIT:** Jeżeli mój wynik testu jest ujemny, mogę przerwać samoizolację

**FAKT:** Musisz nadal pozostawać w samoizolacji, chyba że bierzesz udział w programie pilotażowym.

**MIT:** Jeżeli noszę maseczkę, samoizolacja nie będzie konieczna

**FAKT:** Nadal musisz poddać się samoizolacji, ponieważ już wcześniej mogło dojść do narażenia na kontakt z wirusem.

**MIT:** Mnóstwo osób nie poddaje się samoizolacji, więc ja też nie muszę

**FAKT:** Najnowsze dane wskazują, że 93% osób, którym nakazano samoizolację, przestrzega tego nakazu. Ty również musisz go przestrzegać.

**MIT:** W trakcie samoizolacji nie mogę opuszczać domu pod żadnym pozorem

**FAKT:** Możesz, ale jedynie w nagłych sytuacjach, takich jak zasięgnięcie pomocy medycznej lub uniknięcie doznania krzywdy.

**MIT:** Nadal mogę wyjść na spacer, jeżeli poddam się samoizolacji

**FAKT:** Nie wolno Ci wychodzić z domu przez pełen okres 10 dni, za wyjątkiem sytuacji awaryjnych.

**MIT:** Nie mogę uzyskać żadnego wsparcia podczas samoizolacji

**FAKT:** Dostępne są porady dotyczące zdrowia psychicznego, pomoc ze strony władz lokalnych oraz wsparcie finansowe.

**MIT:** Po zniesieniu obostrzeń nie będzie trzeba poddawać się samoizolacji

**FAKT:** Musisz poddać się samoizolacji, jeżeli zostanie Ci nakazana – pomożesz nam chronić społeczeństwo i wrócić do normalności.

**?** W celu uzyskania dalszych informacji, odwiedź stronę: [gov.uk/coronavirus](https://gov.uk/coronavirus) lub zadzwoń pod nr 119 lub skontaktuj się ze swoimi władzami lokalnymi.