



Kendinizi ve başkalarını KOVİD-19'den koruyunuz :

- Ellerinizi düzenli olarak yıkayarak
- Yüzünüzü bir maske ile örterek
- Başkalarıyla aranızda emniyetli bir mesafe tutarak.

Koronavirüsün ana belirtileri :

- Yüksek bir ateş – bu, göğsünüze ya da sırtınıza dokunduğunuzda kendinizi sıcak hissetmeniz anlamındadır
- Yeni bir devamlı öksürme – bu, 24 saat içinde bir ya da üç saatten ya da daha fazla öksürme anlamındadır
- Koku ya da tat duyunuzda kayıp ya da değişiklik.

Bu belirtilerden bir veya daha fazlası varsa, NHS 111'i lütfen arayınız.



**Belirteleriniz
varsa -
test yaptırın**

Ellerinizi yıkayın Yüzünüzü örtün Arada mesafe bırakın



Yemek ya da ilaç ya da aşı olma randevusu almak için desteğe ihtiyacınız var mı?

Hampshire Koronavirüs Destek ve Yardım hattı Pazartesi ve Cuma günleri arası kadar sabah 9 ila akşam 5 saatleri arasında tavsiye ve yardım sağlamaktadır.

0333 370 4000 telefon numarasından yardım hattı ile irtibata geçebilirsiniz ve bir kimse size tavsiye verebilecektir ya da isteğinizi destek için yerel camia merkezine sevk edecektir .

Araştırmaların birçoğu, yemek teslimatları gibi, bir camia merkezinden yerel destek ayarlamak için Basingstoke Gönüllüler Hareketine devredilecektir.



**Belirteleriniz
varsa -
test yaptırın**

Ellerinizi yıkayın Yüzünüzü örtün Arada mesafe bırakın