



**Wsparcie w przypadku konieczności
samoizolacji**

Sprijin dacă trebuie să vă autoizolați

**Поддержка в случае, если вам
нужно самоизолироваться**

**This leaflet is about support if you have to
self-isolate for speakers of these languages:
English, Polish, Romanian & Russian**

ZAPOBIEGAJ ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ EPIDEMII

Jeśli byłeś w bliskim kontakcie z kimś, kto ma koronawirusa, mogą się z Tobą skontaktować służby ds. testowania i śledzenia kontaktów (ang. Test and Trace) z prośbą o poddanie się samoizolacji.

Samoizolacja oznacza pozostanie w domu. Bardzo ważne jest, aby to zrobić, gdy zostanie się poproszonym o pomoc w powstrzymaniu rozprzestrzeniania się wirusa. Nie można chodzić do pracy, sklepów ani spotykać się z nikim poza osobami, z którymi się mieszka lub ze swojej bańki wsparcia. Jeśli to zrobisz, możesz zostać ukarany grzywną.

Więcej informacji o dostępnej pomocy w przypadku konieczności poddania się samoizolacji znaleźć można na stronie 4-5.

Jeśli masz którykolwiek z głównych objawów koronawirusa (nowy ciągły kaszel, wysoka temperatura lub utrata lub zmiana węchu lub smaku), zostań w domu i umów się na test online na gov.uk/get-coronavirus-test lub dzwoniąc pod numer **119**.

Czy wiesz, że 1 na 3 osoby z koronawirusem nie ma żadnych objawów? Jeśli czujesz się dobrze, możesz zapobiec rozprzestrzenianiu się koronawirusa poprzez:

- Pozostawanie w domu tak często, jak to możliwe i jeśli jest taka opcja, wykonywanie pracy w trybie zdalnym z domu
- Noszenie maseczki w zamkniętych przestrzeniach, takich jak środki transportu publicznego i sklepy
- Unikanie wspólnych dojazdów samochodem do pracy z innymi osobami
- Zachowanie co najmniej 2 metrów odległości od osób, z którymi się nie mieszka
- Regularne mycie rąk

Ajutați la oprirea răspândirii

Dacă ați fost în contact direct cu cineva care are coronavirus, atunci puteți fi contactat de serviciul de testare și urmărire (Test and Trace) și vi se poate spune să vă autoizolați.

Autoizolarea înseamnă să rămâneți acasă. Este foarte important să faceți acest lucru atunci când vi se cere să ajutați la oprirea răspândirii virusului. Nu trebuie să mergeți la serviciu sau la magazine sau să vă întâlniți cu cineva, cu excepția persoanelor cu care locuiți sau în grupul dvs. de asistență. Ați putea fi amendat dacă faceți acest lucru.

Aflați despre ajutorul disponibil pentru a vă sprijini dacă trebuie să vă autoizolați la pagina 6-7.

Dacă aveți oricare dintre principalele simptome ale coronavirusului (o nouă tuse continuă, temperatură ridicată sau pierderea sau schimbarea mirosului sau a gustului) rămâneți acasă și rezervați un test online la gov.uk/get-coronavirus-test sau sunând la **119**.

Știați că 1 din 3 persoane cu coronavirus nu au simptome? Dacă vă simțiți în formă și bine, puteți ajuta la prevenirea răspândirii coronavirusului astfel:

- Stați cât mai mult acasă și lucrați de acasă, dacă puteți
- Purtați o acoperitoare facială în spații închise, cum ar fi transportul public și în magazine
- Evitați să mergeți cu aceeași mașină cu colegii pentru a ajunge la serviciu
- Păstrați cel puțin 2 metri distanță de persoanele cu care nu locuiți
- Spălați-vă mâinile în mod regulat

Помогите остановить распространение вируса

Если вы были в тесном контакте с кем-то, у кого имеется коронавирус, то с вами может связаться Служба Test and Trace (служба тестирования и отслеживания) и попросить вас самоизолироваться.

Самоизоляция означает, что вам необходимо оставаться дома. Очень важно, чтобы вы это сделали, когда вас об этом попросят, чтобы помочь остановить распространение вируса. Вы не должны ходить на работу или в магазины или встречаться с кем-либо, кроме людей, с которыми вы живете или которые находятся в вашем круге поддержки (support bubble). Вас могут оштрафовать за неповиновение правилам.

Информация о доступной помощи и поддержке в случае, если вам нужно самоизолироваться находится на стр. 8-9.

Если у вас есть какие-либо из основных симптомов коронавируса (новый продолжающийся кашель, высокая температура или потеря или изменение чувства вкуса или обоняния), оставайтесь дома и запишитесь на прохождение теста на веб-сайте:

gov.uk/get-coronavirus-test или по телефону **119**.

Знаете ли вы, что при коронавирусе каждый третий человек не испытывает никаких симптомов? Даже если вы чувствуете себя хорошо, вы можете предотвратить распространение коронавируса, придерживаясь ниже приведенных правил:

- как можно больше оставайтесь дома и по возможности работайте из дома;
- носите маску для лица в закрытых помещениях, например, в общественном транспорте или в магазинах;
- избегайте совместного использования одного автомобиля с коллегами, чтобы добраться до работы;
- держитесь на расстоянии не менее 2 метров от людей, с которыми вы не живете вместе;
- регулярно мойте руки.

Help stop the spread

If you've been in close contact with someone who has coronavirus then you may be contacted by the Test and Trace service and told to self-isolate.

Self-isolating means staying at home. It's really important that you do this when asked to help stop the virus from spreading. You must not go to work or shops or see anyone except people you live with or in your support bubble. You could be fined if you do.

Find out about help available to support you if you do have to self-isolate on p10-11.

If you have any of the main coronavirus symptoms (a new continuous cough, high temperature or loss or change to smell or taste) stay at home and book a test online at gov.uk/get-coronavirus-test or by calling **119**.

Did you know 1 in 3 people with coronavirus don't have any symptoms? If you feel fit and well, you can help prevent coronavirus from spreading by:

- Staying at home as much as possible and working from home if you can
- Wearing a face-covering in enclosed spaces such as on public transport and in shops
- Avoid car sharing with colleagues to get to work
- Keeping at least 2 metres away from people you don't live with
- Washing your hands regularly

Jeśli zostałeś poproszony o samoizolację przez Test and Trace, jest dla Ciebie dostępne wsparcie.

Na rządowej stronie internetowej znajduje się wiele informacji i wskazówek, jeśli poproszono Cię o samoizolację – [gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus)

Wsparcie finansowe

Jeśli zostanie się poproszonym o samoizolację, można skorzystać ze wsparcia finansowego - urzędy okręgowe i gminne oferują zasiłki w wysokości 500 GBP dla każdego, kto się kwalifikuje. Dane kontaktowe swoich władz lokalnych znaleźć można pod adresem [gov.uk/find-local-council](https://www.gov.uk/find-local-council)

Aby uzyskać więcej informacji na temat ubiegania się o wsparcie finansowe w ramach programu zasiłków służb ds. testowania i śledzenia kontaktów, proszę wejść na stronę [gov.uk/test-and-trace-support-payment](https://www.gov.uk/test-and-trace-support-payment)

Banki żywności w Derbyshire

Banki żywności oferują podstawowe produkty osobom, które mają trudności finansowe, często również z opcją dostawy. Aby uzyskać więcej informacji, proszę skontaktować się z Fundacją Trussell (ang. Trussell Trust) pod numerem **0808 208 2138** (krajowa organizacja charytatywna) lub odwiedzić stronę [ruralactionderbyshire.org.uk/foodbanks](https://www.ruralactionderbyshire.org.uk/foodbanks)

Fundusz uznaniowy w Derbyshire (ang. Derbyshire Discretionary Fund)

Fundusz uznaniowy Derbyshire (Derbyshire Discretionary Fund) może być w stanie pomóc Ci w sytuacji nadzwyczajnej lub kryzysowej oraz wesprzeć Cię w dalszym samodzielnym życiu lub radzeniu sobie z wyjątkową presją, gdy nie masz innego źródła finansowania. Fundusz może wesprzeć Cię w rozwiązaniu Twoich natychmiastowych trudności, a także skontaktować Cię z innym wsparciem i usługami, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo, że taka sytuacja się powtórzy. Zadzwoń pod numer **01629 533399** – tłumacze są dostępni.

Uniwersalny kredyt (Universal Credit)

Możesz kwalifikować się do otrzymania kredytu uniwersalnego, jeśli masz mniej niż 16 000 GBP oszczędności, a Ty lub Twój partner nie osiągnęliście wieku emerytalnego. Jeśli już otrzymujesz ulgi podatkowe, przestaną one obowiązywać, gdy Ty lub Twój partner złożycie wnioski o kredyt uniwersalny. Kredyt uniwersalny może obejmować dodatkowe kwoty, takie jak czynsz lub koszty wychowania dzieci. Kliknij link, aby dowiedzieć się więcej lub zadzwoń na infolinię.

Dowiedz się więcej lub ubiegaj się o kredyt uniwersalny: [gov.uk/how-to-claim-universal-credit](https://www.gov.uk/how-to-claim-universal-credit)

Telefon: **0800 328 5644** | Telefon tekstowy: **0800 328 1344**

Wsparcie emocjonalne

Wpływ i doświadczenie epidemii koronawirusa był różny na każdego, podobnie jak sposób, w jaki reagowaliśmy, ale nie ma wątpliwości, że był to naprawdę trudny okres dla nas wszystkich.

Dlatego tak ważne jest, aby zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby zadbać o nasze zdrowie psychiczne i samopoczucie – teraz bardziej niż kiedykolwiek – i skontaktować się, jeśli potrzebujesz wsparcia. Aby uzyskać więcej informacji i pomocnych porad, kliknij ten link: [nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/)

Wsparcie praktyczne

Derbyshire ma własną reakcję społeczności, jeśli potrzebujesz wsparcia w praktycznych lub społecznych aspektach samoizolacji. Wspólnotowa Jednostka Reagowania (Community Response Unit) pomoże potrzebującym, świadcząc usługi takie jak:

- zakupy żywności i ich dostawa
- sprawdzanie osób, które się izolują przez telefon lub pomoc online, aby zapobiec samotności i sprawdzić, czy czegoś potrzebują
- odbieranie recept i dostawa leków

Mieszkańcami, którym mogłaby pomóc wspólnotowa jednostka reagowania, są osoby samoizolujące się, ponieważ oni lub członek ich gospodarstwa domowego są zagrożeni koronawirusem. Wsparcie będzie oferowane mieszkańcom, którzy zmagają się z zaspokojeniem podstawowych potrzeb z powodu ograniczeń finansowych, społecznych i zdrowotnych – w tym kobietom w ciąży, osobom z niektórymi podstawowymi schorzeniami oraz osobom w wieku 70 lat lub starszym. Dostępne są wskazówki na temat wsparcia poza okręgiem Derbyshire.

Zadzwoń pod numer **01629 535091** – tłumacze są dostępni.

Przemoc domowa

Instrukcje dotyczące izolacji gospodarstw domowych w wyniku koronawirusa nie mają zastosowania, jeśli musisz opuścić dom, aby uniknąć przemocy domowej.

Jeśli doświadczasz przemocy domowej lub znasz kogoś kto jej doświadcza, zadzwoń pod numer **08000 198 668**, a otrzymasz pomoc od kogoś w pobliżu. Telefon alarmowy **999**.

Możesz również wysłać wiadomość e-mail na linię wsparcia podając numer, pod którym można się bezpiecznie z Tobą skontaktować pod adresem derbyshiredahelpline@theelmfoundation.org.uk

Jeśli jesteś głuchy lub niedosłyszący, lub nie możesz zadzwonić, wyślij SMS-a na linię wsparcia ds. przemocy domowej w Derbyshire pod numer **07534 617252**. SMS alarmowy – tekst **999**.

Sprijinul este disponibil dacă vi s-a cerut să vă autoizolați de către Test and Trace.

Există o mulțime de informații și îndrumări pe site-ul guvernului dacă vi s-a cerut să vă autoizolați – [gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus)

Sprijin financiar

Asistența este disponibilă dacă vi se cere să vă autoizolați - consiliile de district și de cartier oferă o plată de sprijin de 500 de lire sterline pentru oricine se califică. Găsiți detaliile de contact pentru consiliul local de care aparțineți la [gov.uk/find-local-council](https://www.gov.uk/find-local-council)

Pentru mai multe informații despre solicitarea sprijinului financiar în cadrul schemei de plată pentru testare și urmărire, vizitați [gov.uk/test-and-trace-support-payment](https://www.gov.uk/test-and-trace-support-payment)

Bănci de alimente în Derbyshire

Băncile de alimente sunt disponibile pentru a vă sprijini cu produsele esențiale de zi cu zi, dacă întâmpinați dificultăți financiare și pot livra frecvent. Pentru mai multe informații, contactați Trussell Trust la **0808 208 2138** (organizație caritabilă națională) sau vizitați [ruralactionderbyshire.org.uk/foodbanks](https://www.ruralactionderbyshire.org.uk/foodbanks)

Fondul discreționar Derbyshire

Derbyshire Discretionary Fund (Fondul discreționar Derbyshire) vă poate ajuta în timpul unei situații de urgență sau de criză și vă poate sprijini să continuați să trăiți independent sau să faceți față unei presiuni excepționale atunci când nu aveți altă sursă de finanțare. Fondul vă poate sprijini pentru a vă rezolva dificultățile imediate și, de asemenea, vă pune în legătură cu alte servicii și asistență, astfel încât este mai puțin probabil să se întâmple din nou. Sunați la **01629 533399** – sunt disponibili traducători.

Universal Credit

Este posibil să fiți eligibil pentru Universal Credit dacă aveți economii mai mici de 16.000 de lire sterline și dacă dvs. sau partenerul dvs. sunteți sub vârsta legală de pensionare. Dacă primiți deja credite fiscale, acestea vor înceta atunci când dvs. sau partenerul dvs. faceți cerere pentru Universal Credit. Universal Credit poate include sume suplimentare pentru lucruri precum chiria sau costurile de creștere a copiilor. Urmați link-ul pentru a afla mai multe sau sunați la linia de asistență.

Aflați mai multe sau faceți cerere pentru Universal Credit: [gov.uk/how-to-claim-universal-credit](https://www.gov.uk/how-to-claim-universal-credit)

Telefon: **0800 328 5644** | Mesaj text: **0800 328 1344**

Sprijin emoțional

Impactul și experiența epidemiei de coronavirus au fost diferite pentru toată lumea, la fel ca și modul în care am reacționat, dar nu există nicio îndoială că a fost o perioadă foarte dificilă pentru noi toți.

De aceea, este atât de important să facem tot ce putem pentru a avea grijă de sănătatea și bunăstarea noastră mentală – acum mai mult ca niciodată – și să solicităm dacă aveți nevoie de sprijin. Pentru mai multe informații și sfaturi utile, accesați acest link: [nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/)

Sprijin practic

Derbyshire are propriul său răspuns comunitar dacă aveți nevoie de sprijin în aspecte practice sau sociale ale autoizolării. Community Response Unit (Unitatea de răspuns comunitar) îi va ajuta pe cei care au nevoie prin furnizarea de servicii precum:

- cumpărături și livrări de alimente
- verificarea persoanelor izolate printr-un apel telefonic sau ajutor online pentru a preveni singurătatea și pentru a verifica dacă au nevoie de ceva
- colectarea și livrarea rețetelor medicale

Printre locuitorii care ar putea fi ajutați de Unitatea de răspuns comunitar sunt incluși cei care se autoizolează deoarece aceștia sau un membru al gospodăriei lor sunt expuși riscului de coronavirus. Se va oferi sprijin locuitorilor care au dificultăți în satisfacerea nevoilor de bază din cauza restricțiilor financiare, sociale și de sănătate – inclusiv femeilor însărcinate, persoanelor cu stări de sănătate precare și celor în vârstă de 70 de ani sau mai mult. Indicatori pentru sprijin în afara Derbyshire sunt disponibili.

Sunați la **01629 535091** – sunt disponibili traducători.

Abuz domestic

Instrucțiunile de izolare în gospodărie ca urmare a coronavirusului nu se aplică dacă trebuie să părăsiți locuința pentru a scăpa de abuzul domestic.

Dacă vă confrunțați cu abuz domestic sau cunoașteți pe cineva care se confruntă, sunați la **08000 198 668** și veți primi ajutor de la cineva din apropiere. În caz de urgență, apelați **999**.

De asemenea, puteți trimite un e-mail la linia de asistență oferind un număr la care puteți fi contactat în siguranță la derbyshiredahelpline@theelmfoundation.org.uk

Dacă sunteți surd sau cu deficiențe de auz, sau în imposibilitatea de a telefona, trimiteți mesaj sms la Linia de asistență pentru abuzuri domestice Derbyshire la **07534 617252**. În caz de urgență – dați mesaj sms la **999**.

Доступна определенная поддержка, если вас попросили самоизолироваться через приложение Test and Trace.

Если вас попросили самоизолироваться, большое количество информации и рекомендаций можно найти на сайте правительства – [gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus)

Финансовая поддержка

Доступна поддержка в случае, если вас попросили самоизолироваться: районные и городские советы оказывают поддержку в размере 500 фунтов стерлингов для всех, кто отвечает установленным требованиям. Найдите контактные данные местного совета на веб-сайте: [gov.uk/find-local-council](https://www.gov.uk/find-local-council)

Для получения дополнительной информации о том, как запросить финансовую поддержку в рамках Схемы поддержки Службы Test and Trace, посетите веб-сайт: [gov.uk/test-and-trace-support-payment](https://www.gov.uk/test-and-trace-support-payment)

Продовольственные банки в Дербишире (Derbyshire)

Продовольственные банки могут помочь вам в обеспечении предметами первой необходимости, если вы испытываете финансовые трудности, и они часто осуществляют доставку. Для получения дополнительной информации свяжитесь с Trussell Trust по номеру телефона: **0808 208 2138** (национальная благотворительная организация) или посетите веб-сайт: [ruralactionderbyshire.org.uk/foodbanks](https://www.ruralactionderbyshire.org.uk/foodbanks)

Дискреционный фонд Дербишира

Дискреционный фонд Дербишира (Derbyshire Discretionary fund) может помочь вам в чрезвычайной или кризисной ситуации и поддержать вас, чтобы вы могли продолжать жить самостоятельно или справляться с исключительно сложными ситуациями, когда у вас нет другого источника финансирования. Фонд может помочь вам решить ваши первоочередные проблемы, а также помочь вам связаться с другими службами поддержки, чтобы избежать вероятности повторения подобных ситуаций. Позвоните по номеру телефона: **01629 533399** (имеются переводчики).

Пособия «Универсальный кредит» (Universal Credit)

Вы можете иметь право на получение выплат пособий «Универсальный кредит», если ваши сбережения составляют сумму менее 16 000 фунтов стерлингов, и если вы или ваш партнер не достигли государственного пенсионного возраста. Если вы уже получаете налоговые льготы (tax credits), они прекратятся, когда вы или ваш партнер подадите заявку на получение «Универсального кредита». «Универсальный кредит» может включать дополнительные выплаты за такие вещи, как арендная плата или расходы на воспитание детей. Перейдите по ссылке, чтобы узнать больше, или позвоните по номеру телефона горячей линии.

Узнайте больше или подайте заявление на пособия «Универсальный кредит» [gov.uk/how-to-claim-universal-credit](https://www.gov.uk/how-to-claim-universal-credit)

Телефон: **0800 328 5644** | Телефон текстовых сообщений: **0800 328 1344**

Психологическая поддержка

Последствия вспышки коронавируса сказались на людей по-разному, как и то, как мы на нееотреагировали, но несомненным является то, что это действительно трудный период времени для всех нас.

Вот почему важно делать все, что в наших силах, чтобы заботиться о своем психическом здоровье и благополучии сейчас как никогда и обращаться за поддержкой. Для получения дополнительной информации и полезных советов перейдите по этой ссылке: [nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/)

Практическая поддержка

В Дербишире имеется своя собственная система помощи местным сообществам, если вам будет нужна поддержка в практических или социальных аспектах при самоизоляции. Группа реагирования в помощь местным сообществам (Community Response Unit) будет оказывать помощь нуждающимся путем предоставления таких услуг, как:

- покупка и доставка продуктов питания
- проверка людей, которые изолированы, с помощью телефонного звонка или в режиме онлайн, чтобы помочь им в проблеме одиночества и проверить, нуждаются ли они в чем-либо
- сбор и доставка медицинских рецептов

Жители, которым может помочь Группа реагирования в помощь местным сообществам, включают тех, кто самоизолируется, потому что они или член их семьи подвержены высокому риску заражения коронавирусом. Будет оказываться поддержка жителям, которые не могут удовлетворить свои основные потребности из-за финансовых, социальных или медицинских ограничений, включая беременных женщин, людей, имеющих проблемы со здоровьем, и лиц в возрасте 70 лет и старше. Доступна информация о поддержке за пределами Дербишира.

Позвоните по номеру телефона: **01629 535091** (имеются переводчики).

Домашнее насилие

Вы можете не следовать правилам самоизоляции дома ввиду коронавируса, если вам нужно покинуть свой дом, чтобы избежать домашнего насилия.

Если вы подвергаетесь домашнему насилию или знаете кого-то, кто подвергается, позвоните по номеру телефона: **08000 198 668**, и вы получите помощь от местных служб. В чрезвычайных ситуациях звоните по телефону: **999**.

Вы также можете связаться со службой поддержки по эл. адресу, указав номер телефона по которому с вами можно безопасно связаться, : derbyshiredahelpline@theelmfoundation.org.uk

Глухие или слабослышащие и те, кто не может позвонить по телефону, могут отправить текстовое сообщение в Службу помощи в случае домашнего насилия в Дербишире по номеру телефона: **07534 617252**. В экстренном случае наберите текстовое сообщение «**999**».

Support is available if you have been asked to self-isolate by Test and Trace.

There's lots of information and guidance on the Government's website if you have been asked to self-isolate – [gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus)

Financial Support

Support is available if you are asked to self-isolate – district and borough councils have a £500 support payment available for anyone who qualifies. Find the contact details for your local council at [gov.uk/find-local-council](https://www.gov.uk/find-local-council)

For more information about claiming financial support under the Test and Trace Support Payment scheme visit [gov.uk/test-and-trace-support-payment](https://www.gov.uk/test-and-trace-support-payment)

Foodbanks in Derbyshire

Foodbanks are able to support with everyday essentials if you are experiencing financial difficulties and can often deliver. For more information contact the Trussell Trust on **0808 208 2138** (national charity) or visit [ruralactionderbyshire.org.uk/foodbanks](https://www.ruralactionderbyshire.org.uk/foodbanks)

Derbyshire Discretionary Fund

Derbyshire Discretionary fund may be able to help you during an emergency or crisis situation and to support you to continue to live independently or cope with exceptional pressure when you have no other source of funding. The fund may support you to resolve your immediate difficulties and also puts you in touch with other support and services, so it's less likely to happen again. Call **01629 533399** – translators are available.

Universal Credit

You may be eligible for Universal Credit if you have less than £16,000 in savings and or you or your partner is under State Pension age. If you're already getting tax credits, they will stop when you or your partner applies for Universal Credit. Universal Credit can include additional amounts for things like rent or the costs of raising children. Follow the link to find out more or call the helpline.

Find out more or apply for Universal Credit: [gov.uk/how-to-claim-universal-credit](https://www.gov.uk/how-to-claim-universal-credit)

Telephone: **0800 328 5644** | Textphone: **0800 328 1344**

Emotional Support

The impact and experience of the coronavirus outbreak has been different for everyone, as has how we have reacted, but there's no doubt it's been a really difficult time for us all.

That's why it's so important to do what we can to look after our mental health and wellbeing – now more than ever – and to reach out if you need support. For more information and helpful advice follow this link: [nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/)

Practical Support

Derbyshire has its own community response if you need support with practical or social aspects of self isolation. The Community Response Unit will help those in need by delivering services such as:

- food shopping and delivery
- checking up on people who are isolated with a phone call or online help to prevent loneliness and check whether there is anything they need
- collecting and delivering prescriptions

Residents who could be helped by the Community Response Unit include those who are self-isolating because they, or a member of their household, is at risk from coronavirus. Support will be offered to residents struggling to meet their basic needs because of financial, social and health restrictions – including pregnant women, people with some underlying health conditions and those aged 70 or over. Signposting to support outside Derbyshire is available.

Call **01629 535091** – translators are available.

Domestic Abuse

Household isolation instructions as a result of coronavirus do not apply if you need to leave your home to escape domestic abuse.

If you're experiencing domestic abuse or know someone who is, phone **08000 198 668** and you'll get help from someone close by. In an emergency phone **999**.

You can also email the support line giving a number you can be contacted safely at derbyshiredahelpline@theelmfoundation.org.uk

If you're deaf or hearing impaired, or unable to phone, text the Derbyshire Domestic Abuse Support Line on **07534 617252**. Emergency SMS – text **999**.

Help stop the spread



**Wash your
hands regularly**



**Wear a face covering
in enclosed spaces**



**Keep at least
2m apart**

For a full list of restrictions visit
www.derbyshire.gov.uk/covidmeasures