



English	Romanian
<p>Coronavirus (COVID-19)</p> <p>Most people no longer need to take a coronavirus test. You should stay at home if unwell. Testing is still available to specific groups.</p> <p>Coronavirus, and other respiratory infections such as flu, can spread easily and cause serious illness in some people.</p> <p>Vaccinations are very effective at preventing serious illness from coronavirus. But there's still a chance you might catch coronavirus, or another respiratory infection, and pass it on to other people.</p>	<p>Coronavirus (COVID-19)</p> <p>Majoritatea persoanelor nu mai trebuie să facă un test de coronavirus. Trebuie să stați acasă dacă nu vă simțiți bine. Testarea rămâne disponibilă în continuare pentru anumite grupe.</p> <p>Coronavirusul și alte infecții respiratorii, cum ar fi gripa, se pot răspândi cu ușurință și pot provoca boli grave la unele persoane. Vaccinările sunt foarte eficiente în prevenirea bolilor grave cauzate de coronavirus. Dar există totuși riscul să contractați coronavirusul sau o altă infecție respiratorie și să le transmiteți altor persoane.</p>
<p>Symptoms</p> <p>Stay at home and avoid contact with other people if you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and you:</p> <ul style="list-style-type: none">• have a high temperature or	<p>Simptome</p> <p>Stați acasă și evitați contactul cu alte persoane dacă aveți simptome de infecție respiratorie, cum ar fi coronavirus, și dacă:</p> <ul style="list-style-type: none">• aveți temperatura crescută sau

<ul style="list-style-type: none"> • do not feel well enough to go to work or carry out normal activities <p>Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.</p> <p>Symptoms of coronavirus include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • continuous cough • high temperature, fever or chills • loss of, or change in, your normal sense of taste or smell • shortness of breath • unexplained tiredness, lack of energy • muscle aches or pains that are not due to exercise • not wanting to eat or not feeling hungry • headache that's unusual or longer lasting than usual • sore throat, stuffy or runny nose • diarrhoea • feeling sick or being sick 	<ul style="list-style-type: none"> • nu vă simțiți suficient de bine pentru a vă duce la serviciu sau pentru a desfășura activități obișnuite <p>Continuați să faceți acest lucru până când nu mai aveți febră (dacă ați avut) sau până vă simțiți mai bine.</p> <p>Simptomele de coronavirus includ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tuse persistentă • temperatură ridicată, febră sau frisoane • pierderea sau modificarea simțului mirosului sau gustului • senzație de lipsă de aer • oboseală inexplicabilă, lipsă de energie • dureri musculare sau disconfort care nu sunt atribuite exercițiului fizic • lipsa poftei de mâncare sau a senzației de foame • durere de cap neobișnuită sau care durează mai mult decât de obicei • durere în gât, nas înfundat sau scurgeri nazale • diaree • greață și vărsături
<p>How to help your symptoms</p>	<p>Cum să vă atenuați simptomele</p>

<p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • drink fluids like water to keep yourself hydrated • get plenty of rest • wear loose, comfortable clothing – don't try to make yourself too cold • take over-the-counter medications like paracetamol – always follow the manufacturer's instructions <p>Antibiotics will not relieve your symptoms or speed up your recovery.</p> <p>You might continue to have a cough or feel tired after your other symptoms have improved. This does not mean that you're still infectious.</p>	<p>Faceți următoarele lucruri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beți apă sau alte lichide pentru a vă menține hidratat(ă) • odihniți-vă bine • purtați haine largi, confortabile – nu încercați să vă răcoriți prea mult • luați medicamente fără prescripție, cum ar fi paracetamol – respectați întotdeauna instrucțiunile producătorului <p>Antibioticele nu vă vor ameliora simptomele și nu vă vor grăbi recuperarea.</p> <p>Este posibil să tușiți în continuare sau să vă simțiți obosit(ă) după ameliorarea celorlaltor simptome. Acest lucru nu înseamnă că sunteți în continuare contagios/contagioasă.</p>
<p>Speak to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your symptoms worsen • you're concerned about your symptoms • you have symptoms that you can no longer manage at home • you're worried about your child, especially if they're under 2 years 	<p>Discutați cu GP-ul dv. dacă:</p> <ul style="list-style-type: none"> • simptomele dv. se agravează • vă faceți griji în privința simptomelor dv. • aveți simptome pe care nu le mai puteți gestiona la domiciliu • vă faceți griji pentru copilul dv., în special dacă are sub 2 ani <p>În cazul în care cabinetul GP-ului dv. este închis, sunați la 111. În caz de urgență, sunați la 999.</p>

<p>If your GP is closed, phone 111. In an emergency phone 999.</p>	
<p>People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus</p> <p>People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • older people • those who are pregnant • those who are unvaccinated • people of any age whose immune system means they're at higher risk of serious illness • people of any age with certain long-term conditions <p>The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people.</p> <p>Some children aged under 2 years, especially those with a heart condition or born prematurely, are at increased risk of hospitalisation from respiratory syncytial virus (RSV).</p>	<p>Persoanele cu risc mai mare de a se îmbolnăvi grav din cauza unei infecții respiratorii, inclusiv a coronavirusului</p> <p>Persoanele care prezintă un risc mai mare din cauza coronavirusului și a altor infecții respiratorii includ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • persoanele în vârstă • femeile însărcinate • persoanele nevaccinate • persoane de orice vârstă al căror sistem imunitar le predispune la un risc crescut de îmbolnăvire gravă • persoane de orice vârstă cu anumite afecțiuni pe termen lung <p>Riscul de a se îmbolnăvi grav din cauza coronavirusului și a altor infecții respiratorii este foarte scăzut pentru majoritatea copiilor și tinerilor.</p> <p>Unii copii cu vârsta sub 2 ani, în special cei cu o afecțiune cardiacă sau născuți prematur, prezintă un risc crescut de spitalizare din cauza virusului respirator sincițial (VRS).</p>

Testing

Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus.

You can still access testing if:

- you work in NHS health or social care settings
- you have a health condition which means [you're eligible for new coronavirus treatments](#)
- you're going into hospital for surgery or a procedure
- you're visiting a hospital or care home
- you're an unpaid carer
- you're applying for the [self-isolation support grant](#)

An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age.

If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation.

If you're going into hospital, you should access testing through that service.

Anyone else who is eligible for testing can [order tests online](#) or by phoning 119.

Testare

Majoritatea persoanelor din Scoția nu mai trebuie să facă teste pentru coronavirus.

Puteți accesa în continuare testarea dacă:

- lucrați în instituțiile de asistență medicală sau socială ale NHS
- aveți o afecțiune medicală, ceea ce înseamnă că [sunteți eligibil\(ă\) pentru noile tratamente împotriva coronavirusului](#)
- mergeți la spital pentru o intervenție chirurgicală sau o procedură
- mergeți în vizită la un spital sau la un centru rezidențial de îngrijire
- sunteți un îngrijitor neremunerat
- solicitați [ajutorul social pentru autoizolare \(self-isolation support grant\)](#)

Un îngrijitor neremunerat este o persoană care oferă îngrijire față în față cuiva din cauza unei dizabilități, a unei afecțiuni medicale pe termen lung sau a bătrâneții.

Dacă sunteți asistent medical sau asistent social, trebuie să accesați testarea prin intermediul organizației dv.

<p>If you have received a positive test result and have been self-isolating, you do not need to continue with any further testing unless you have been advised to do so by a health professional.</p> <p>You do not need to have a negative test result to end self-isolation, follow the stay at home advice.</p> <p>Order tests online if you're eligible</p>	<p>Dacă mergeți la spital, trebuie să accesați testarea prin serviciul respectiv.</p> <p>Orice altă persoană eligibilă pentru testare poate comanda teste online sau sunând la 119.</p> <p>Dacă ați primit un rezultat pozitiv la test și v-ați autoizolat, nu este necesar să mai faceți alte teste decât dacă vi s-a recomandat acest lucru de către un cadru medical.</p> <p>Nu este necesar să aveți un rezultat negativ la test pentru a pune capăt autoizolării, stați acasă și urmați recomandările.</p> <p>Comandați teste online dacă sunteți eligibil(ă)</p>
<p>Stay at home advice</p> <p>There are things you can do to reduce the spread of infection if you have symptoms, have tested positive, or are a close contact.</p> <p>If you aren't eligible for testing and you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and have a high temperature or do not feel well enough to go to work or carry out normal activities, stay at home and avoid contact with other people. Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.</p>	<p>Recomandări când stați acasă</p> <p>Există lucruri pe care le puteți face pentru a reduce răspândirea infecției în cazul în care aveți simptome, aveți un rezultat pozitiv la test, sau sunteți un contact direct.</p> <p>Dacă nu sunteți eligibil(ă) pentru testare și aveți simptome de infecție respiratorie, cum ar fi coronavirus, și aveți temperatura crescută sau nu vă simțiți suficient de bine pentru a vă duce la serviciu sau pentru a desfășura activități obișnuite, rămâneți acasă și evitați contactul cu alte persoane. Continuați să faceți acest lucru</p>

<p>If you have a positive coronavirus test result, stay at home and avoid contact with other people for 5 days after the day you took your test, or from the day your symptoms started (whichever was earlier). You should count the day after you took the test as day 1.</p> <p>If a child or young person aged 18 or under has a positive coronavirus test result, they should stay at home and avoid contact with other people for 3 days after the day they took the test or from the day their symptoms started (whichever was earliest), if they can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.</p>	<p>până când nu mai aveți febră (dacă ați avut) sau până vă simțiți mai bine.</p> <p>Dacă obțineți un rezultat pozitiv la testul de coronavirus, rămâneți acasă și evitați contactul cu alte persoane timp de 5 zile după ziua în care ați efectuat testul, sau din ziua în care au început simptomele dv. (în funcție de care dintre ele survine prima). Trebuie să socotiți ziua de după testare ca fiind ziua 1.</p> <p>Dacă un copil sau un tânăr în vârstă de 18 ani sau mai puțin are un rezultat pozitiv la testul de coronavirus, trebuie să rămână acasă și să evite contactul cu alte persoane timp de 3 zile din ziua în care a făcut testul sau din ziua în care au debutat simptomele (oricare dintre acestea survine prima), dacă este posibil. Copiii și tinerii tind să fie contagioși mai puțin timp decât adulții.</p>
<p>If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation</p> <p>Although many people will no longer be infectious to others after 5 days, some people may be infectious to other people for up to 10 days from the start of their infection.</p> <p>If you have a high temperature or still feel unwell after the 5 days, you should follow this advice until you feel well enough to resume normal activities and you no longer have a high temperature (if you had one).</p>	<p>Dacă ați avut un rezultat pozitiv la test și ați finalizat 5 zile de autoizolare</p> <p>Deși multe persoane nu vor mai fi contagioase după 5 zile, unele persoane pot fi contagioase timp de până la 10 zile de la începutul infecției.</p> <p>Dacă aveți temperatura crescută sau încă nu vă simțiți bine după cele 5 zile, trebuie să urmați aceste recomandări până când vă veți simți suficient de bine pentru a vă putea relua activitățile obișnuite și nu mai aveți temperatura crescută (dacă ați avut-o).</p>

You should avoid meeting people at higher risk of becoming seriously unwell from coronavirus, especially [those whose immune system means that they are at higher risk of serious illness from coronavirus](#) for 10 days after the day you took your test.

Trebuie să evitați să vă întâlniți cu persoanele care au un risc crescut de a se îmbolnăvi grav din cauza coronavirusului, în special [cu persoanele al căror sistem imunitar le predispune la acest risc](#), timp de 10 zile după ziua în care ați făcut testul.

How to reduce the spread of infection

Do:

- work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options
- if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test
- ask friends, family or neighbours to get food and other essentials for you, if you wish
- keep your distance from the people you live with if you can
- ventilate rooms you have been in by opening windows and leaving them open for at least 10 minutes after you have left the room
- wear a well-fitting face covering made with multiple layers or a surgical face mask if you do leave home or in shared areas in your home, especially if you live with someone with a weakened immune system

Cum să reduceți răspândirea infecției

Faceți următoarele lucruri:

- lucrați de acasă dacă puteți – dacă nu puteți, discutați cu angajatorul dv. despre opțiunile disponibile
- dacă vi s-a cerut să vă prezentați în persoană la o programare medicală sau stomatologică, spuneți-le despre simptomele dv. sau despre rezultatul pozitiv la test
- rugați prietenii, familia sau vecinii să vă cumpere alimente și alte lucruri esențiale, dacă doriți
- păstrați distanța față de persoanele cu care locuiți, dacă este posibil
- ventilați încăperile în care ați fost deschizând ferestrele și lăsându-le deschise cel puțin 10 minute după ce ați părăsit camera
- purtați o protecție pentru față bine fixată, cu mai multe straturi, sau o mască chirurgicală în cazul în care trebuie să plecați de acasă sau în zonele comune din casa dv., în

- regularly clean frequently touched surfaces, such as door handles and remote controls, and shared areas such as kitchens and bathrooms
- if you do leave home, exercise outdoors in places where you will not have close contact with other people
- cover your mouth and nose when you cough or sneeze
- wash your hands regularly with soap and water for 20 seconds or use hand sanitiser after coughing, sneezing, blowing your nose, and before you eat or handle food
- tell people you have recently been in contact with that you're feeling unwell or have tested positive so they can be aware of symptoms
- tell anyone who needs to come into your home that you have symptoms or have tested positive so they can protect themselves

Dont:

- do not have close contact with anyone who is at higher risk, especially individuals with a weakened immune system, if you can avoid it
- do not go to crowded places or anywhere that is enclosed or poorly ventilated if you do leave home

special dacă locuiți împreună cu o persoană care are sistemul imunitar slăbit

- curățați în mod regulat suprafețele atinse frecvent, cum ar fi mânerele ușilor și telecomenzile, și zonele comune, cum ar fi bucătăriile și băile
- dacă plecați de acasă, faceți exerciții fizice în aer liber în locuri în care nu veți avea contact direct cu alte persoane
- acoperiți-vă gura și nasul atunci când tușiți sau strănuțați
- spălați-vă pe mâini în mod regulat cu apă și săpun timp de 20 de secunde sau utilizați dezinfectant pentru mâini după ce tușiți, strănuțați, vă suflați nasul și înainte de a mânca sau de a atinge alimentele
- spuneți persoanelor cu care v-ați întâlnit recent că nu vă simțiți bine sau că aveți un rezultat pozitiv la test, astfel încât să fie atente la simptome
- spuneți tuturor persoanelor care trebuie să intre în casa dv. că aveți simptome sau că aveți un rezultat pozitiv la test, astfel încât să se poată proteja

Evitați:

- să aveți contact direct cu persoane care prezintă un risc crescut, în special cu persoanele care au sistemul imunitar slăbit, dacă este posibil

<ul style="list-style-type: none"> do not touch your face with unwashed hands, if you can avoid it 	<ul style="list-style-type: none"> să vă duceți în locuri aglomerate sau în locuri închise sau prost ventilate, dacă trebuie să plecați de acasă să vă atingeți fața cu mâinile nespălate dacă este posibil
<p>Children and young people aged 18 and under</p> <p>Respiratory infections are common in children and young people, particularly during the winter months. Symptoms can be caused by several respiratory infections including the common cold, coronavirus and RSV.</p> <p>For most children and young people, these illnesses will not be serious. They'll soon recover following rest and plenty of fluids.</p> <p>Very few children and young people with respiratory infections become seriously unwell.</p>	<p>Copii și tineri cu vârsta de 18 ani sau mai puțin</p> <p>Infecțiile respiratorii sunt frecvente la copii și tineri, în special în lunile de iarnă. Simptomele pot fi cauzate de diferite infecții respiratorii, inclusiv răceala obișnuită, coronavirus și VRS.</p> <p>La majoritatea copiilor și tinerilor, aceste boli nu vor fi grave. Își vor reveni repede cu odihnă și multe lichide.</p> <p>Foarte puțini copii și tineri cu infecții respiratorii se îmbolnăvesc în mod grav.</p>
<p>When to stay at home</p> <p>Children and young people with mild symptoms who are otherwise well, can continue to attend their education setting. Mild symptoms include a runny nose, sore throat, or slight cough.</p> <p>Children and young people who are unwell and have a high temperature should stay at home and avoid contact with other people, where they can. They can go back to school, college or</p>	<p>Când să se stea acasă</p> <p>Copiii și tinerii cu simptome ușoare, care altfel se simt bine, pot continua să frecventeze instituțiile de învățământ. Simptomele ușoare includ scurgeri nazale, dureri în gât sau tuse ușoară.</p> <p>Copiii și tinerii care nu se simt bine și au febră trebuie să stea acasă și să evite contactul cu alte persoane, dacă este posibil. Se pot întoarce la școală, colegiu sau grădiniță și își pot relua</p>

<p>childcare, and resume normal activities when they no longer have a high temperature and they're well enough to attend.</p> <p>It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional.</p> <p>Children and young people who usually go to school, college or childcare and who live with someone who has a positive coronavirus test result should continue to attend as normal.</p>	<p>activitățile normale atunci când nu mai au febră și se simt suficient de bine.</p> <p>Nu se recomandă testarea copiilor și tinerilor pentru coronavirus. Aceasta se va face numai la recomandarea unui cadru medical.</p> <p>Copiii și tinerii care merg de obicei la școală, colegiu sau grădiniță și care locuiesc cu cineva care are un rezultat pozitiv la testul de coronavirus, trebuie să continue să meargă în mod normal.</p>
<p>Further support</p> <p>Testing helpline</p> <p>If you're eligible for free NHS tests and you cannot place an order online, phone 119. The helpline is free from mobiles and landlines. It's open every day from 7am to 11pm. They have a translation service. SignVideo (a free online British Sign Language interpreter service) is also available.</p> <p>Self-isolation grant</p> <p>Support is available if you're a low-income worker and need financial support to isolate or stay at home as advised.</p> <p>Read about the self-isolation support grant</p>	<p>Informații suplimentare</p> <p>Linia telefonică de asistență pentru testare</p> <p>Dacă nu sunteți eligibil(ă) pentru testele NHS gratuite și nu puteți plasa o comandă online, vă rugăm să sunați la numărul 119. Linia telefonică de asistență este gratuită de pe telefoane mobile și fixe. Este deschisă în fiecare zi de la 7:00 la 23:00. Are serviciu de traducere. SignVideo (un serviciu de interpretariat online gratuit în limbajul semnelor britanic) este, de asemenea, disponibil.</p> <p>Ajutor social pentru autoizolare (self-isolation grant)</p> <p>Puteți beneficia de sprijin dacă aveți venituri mici și aveți nevoie de sprijin financiar pentru a vă izola sau a sta acasă conform recomandărilor.</p>

	Cititi despre ajutorul social pentru autoizolare (self-isolation support grant)
For more information about coronavirus (COVID-19) in Romanian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian/	Pentru mai multe informații despre coronavirus (COVID-19) în limba română, accesați www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian/
15 July 2022	15 iulie 2022