

# Kontrolní seznam pro samoizolaci

Kdokoliv z nás může mít potřebu samoizolace, když máme (anebo bychom mohli mít) COVID -19. Pokud musíte do samoizolace, ujistěte se, že jste na to připraveni.



Donáška jídla



Pomoc s přístupem na internet



Předepsané léky



Pomoc s placením účtů



Finanční podpora



Péče o domácí zvířata



Posílání pošty



Zařídit vše potřebné pro vlastní prospěch



Spojení s rodinou /přáteli/ kolegy



Přístup k podpoře, pokud se budu cítit osamocen, úzkostně, anebo budu potřebovat specifickou pomoc



Pomoc, pokud jste pečovatel

**Pokud potřebujete pomoc se samoizolací, zavolejte na 01422 392890, anebo navštivte [calderdale.gov.uk/self-isolation](https://www.calderdale.gov.uk/self-isolation)**