

Coronavirus (Covid19) Rada

ČESKY / CZECH

COVID-19 je nová nemoc, která může napadnout Vaše plíce a dýchací cesty. Je způsobena virem nazvaným coronavirus.

Každý člověk musí zůstat doma a pomoci zamezit šíření se Koronavirusem.

Lidé každého věku- a to i ti, kteří nemají žádné příznaky či jiné zdravotní problémy.

Ven z domu můžete pouze pokud:

- jdete na nákupy základních potřeb- a to jen tehdy pokud je to opravdu nutné
- jedenkrát denně si jít zacvičit- zaběhat, projít se, projet se na kole a to jen sami a nebo jen s lidmi, s kterými bydlíte ve Vaší domácnosti
- ze zdravotních důvodů- pokud máte předem domluvenou schůzku u doktora, v nemocnici a nebo pokud pomáháte slabší osobě s doručením jídla či léků
- cestovat z práce a do práce- a to jen pokud musíte

Pokud máte:

- Vysokou teplotu (cítíte horkost na dotek na prsou či na zádech)
- Nový dlouhodobý kašel (to znamená, že máte potřebu neustále kašlat)

Zůstaňte doma a následujte pokyny a nařízení pro domácnost, kde hrozí nákaza koronavirusem ([isolation guidance for households with possible coronavirus infection](#)).

Setkávání se více jak 2 lidi na veřejnosti- včetně náboženských setkání (mimo pohřby)- je zakázáno. Je důležité se držet tohoto zákazu, jinak můžete být hrozi pokutováni od 30 liber do 1000 liber, pokud nařízení nebudete následovat.

Policie, imigrační úředníci a vojsko může napomáhat udržovat tato opatření týkající se zdraví společnosti a pomáhat s dodávkou základních potřeb slabším lidem.

Z důvodu koronavirusem je prozatím pozastaveno hlášení se úřadům v imigračních záležitostech. Přes textovou zprávu se dozvíte více informací o tom kdy a kde se hlásit. Pro více informací o změnách v otázce azylu najdete na:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Kdo spadá do vysoce rizikové skupiny v otázce onemocnění koronaviruse

Koronavirusem může vážně onemocnět každý, ale někteří lidé mají větší riziko. Do skupiny s vyšším rizikem patří například lidé, kteří:

- Měli transplantaci orgánu
- Trpí určitým typem rakoviny
- Mají rakovinu krve nebo kostní dřeně, leukémii
- Mají závažně plicní onemocnění, například cystickou fibriozu nebo závažně astma
- Mají zdravotní onemocnění, které zvyšuje možnost získání infekce
- Berou léky, které snižují imunitu těla
- Těhotně a ti se závažnou srdeční nemocí

Pokud si myslíte, že spadáte do výše zmíněných kategorií a pokud jste neobdrželi dopis ze zdravotnictví či telefonát od Vašeho obvodního doktora **před nedělí 29. Března 2020**, měli by jste sami kontaktovat Vašeho obvodního doktora nebo kliniku, kterou navštěvujete. Pokud obvodního doktora nemáte. Kontaktujte DOTW UK na telefonním čísle **0808 1647 686** (zdarma) a nebo emailem clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Jak se chránit pokud spadám do více rizikové skupiny:

Pokud spadáte do více rizikové skupiny, kdy při onemocnění koronavirusem můžete závažně onemocnět, měli by jste dělat vše pro to, aby jste neonemocněli koronavirusem.

A to včetně:

- Neopouštět domov- neměli by jste chodit na nákupy, pro léky a nebo chodit cvičit či na zdravotní procházky
- Pokud možno být oddáleni od všech osob ve Vaší domácnosti nejméně na 2 metry

Požádejte přátele, rodinu nebo sousedy, aby Vám nakoupili nebo Vám vyzvedli léky z lékárny. Nákupy a léky by Vám měli nechat u dveří (nepředávat z ruky do ruky).

Pokud potřebujete pomoci s nákupy základních potřeb, můžete se zaregistrovat na [register to get coronavirus support](#).

Důrazně doporučujeme, aby jste zůstali doma a vyhýbali jste se osobnímu kontaktu se všemi osobami ode dne, kdy jste obdrželi dopis od Vašeho doktora a to po dobu nejméně 12ti týdnů.

Více podrobných informací jak se ochránit najdete na

[Read the full advice on protecting yourself if you're at high risk from coronavirus on GOV.UK.](#)

Poučení pro domácnosti s podezřením na koronavirus:



Nechodte do práce, do školy, k doktorovi, do lékárny a nebo do nemocnice.



Používejte odděleně koupelny nebo očistěte ihned po použití



Vyhýbejte se kontaktu s lidmi.



Nechte si jídlo a léky přivést k Vám domů



Nepřijímejte návštěvy.



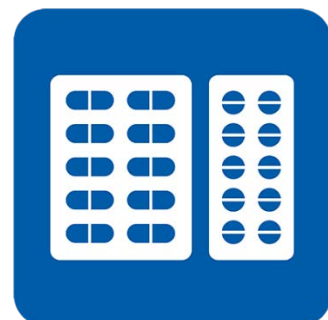
Pokud možno spěte sami.



Pravidelně si umývejte ruce.



Pijte hodně vody



Užívejte paracetamol ke ztlumení příznaků.

Jak dlouho je nutné dodržovat pokyny izolace?

- Kdokoli kdo má příznaky musí zůstat doma a izolovat se minimálně na 7 dní.
- Pokud taková osoba žije s více lidmi, pak i tito lidé musí zůstat doma a izolovat se na nejméně 14 dnů (třebaže nemají žádné příznaky), aby zamezili šíření se infekce mimo jejich domácnost.
- Pokud kdokoli ve Vaší domácnosti začne mít příznaky během izolační doby, taková osoba potom musí zůstat doma a izolovat se zvláště na dalších 7 dní ode dne, kdy jí příznaky začali. I když to znamená, že taková osoba bude izolovaná více než 14 dní.
- Osoby s příznaky, které jsou starší 70ti let, mají dlouhodobou nemoc, těhotně a ty se sníženou imunitou by se měli izolovat na 14 dní pokud možno na jiné místo.
- Pokud taková možnost není prakticky možná, je důležité pro takovou osobu být izolovaný/á co nejdále od rodinných příslušníků.

Kdy má kontaktovat zdravotnictví NHS na čísle 111?

- Pokud se cítíte nemocní natolik, že nejste schopni například dívat se na televizi, použít telefon, číst a nebo vstát z postele
- pokud cítíte, že nejste schopni zvládnout Váše příznaky sami doma
- pokud se Váš zdravotní stav zhoršuje
- pokud se Váše příznaky nezlepší po 7 dnech

Jak zkontaktovat zdravotnickou službu NHS 111?

Můžete použít [NHS 111 online coronavirus service](#), kde najdete informace, jak postupovat dále, Pokud nemáte přístup k internet, volejte zdarma telefonní číslo 111, kde si můžete vyžádat tlumočnicka ve Vašem mateřském jazyce.

Co se stane pokud se obávám o můj imigrační status?

Veškerá pomoc ze zdravotnické služby týkající se koronaviru je zdarma pro všechny bez ohledu na imigrační status ve Velké Británii. A to včetně testování a léčby na koronavirus, třebaže výsledek testování je negativní. NHS nemocnice byly informovány, že testované či léčené osoby na koronavirus nebudou kontrolovány v rámci imigračního statusu.

Jak můžu pomoci zamezit šíření koronaviru?

- Nejméně po dobu 20 sekund si pravidelně umývejte ruce mydlem a vodou
- Následujte radu o tom zůstat doma

Taty rady jsou poskytnuty na základě rad ze státního zdravotnictví NHS a jsou určeny všem osobám žijícím ve Velké Británii bez ohledu na zemi jejich původu. Pro více informací:

- NHS Guidance: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>