

# Pokyny ke koronaviru (COVID-19)

## ČESKY / CZECH

Tyto pokyny jsou poskytnuty na základě zdravotnických pokynů a informací státní zdravotní služby (NHS) a jsou určeny všem osobám žijícím ve Spojeném království bez ohledu na zemi jejich původu.

Verze 8 [15.12.2020]



## Obsah

Co je koronavirus (COVID-19) a jak se chránit?

Co dělat, když máte příznaky?

Poučení o izolaci pro domácnosti s podezřením na nakažení koronavirem (COVID-19)

Jak dlouho je nutné dodržovat pokyny k izolaci?

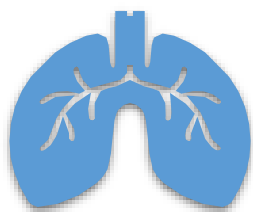
Kdy kontaktovat státní zdravotní službu (NHS) 111?

Jak kontaktovat státní zdravotní službu (NHS) 111?

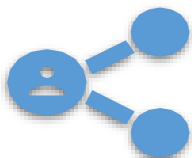
Co dělat, pokud vám dělá starost vaše imigrační situace?

Co dělat k pomoci se zamezením šíření koronaviru (COVID-19)?

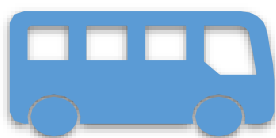
## Co je koronavirus (COVID-19) a jak se chránit?



COVID-19 je nová nemoc, která může napadnout vaše plíce, dýchací cesty a další orgány. Je způsobena virem zvaným koronavirus.



Můžete se chránit snižováním fyzického kontaktu s osobami, se kterými nežijete, a co největším dodržováním nezbytných hygienických opatření, abyste zabránili šíření koronaviru. Zahnuje to osoby každého věku, i když nemáte příznaky či jiné zdravotní stavy.



**Užívání veřejné dopravy:** Co nejvíce byste se měli vyvarovat používání veřejné dopravy a měli byste se snažit jezdit na kole, chodit pěšky či jezdit autem. Jestliže potřebujete použít veřejnou dopravu, pokuste se vyvarovat rušného provozu a udržujte si odstup. Ve veřejné dopravě musíte používat pokrývku obličeje. Je důležité, abyste tyto pokyny dodržovali, jinak můžete dostat pokutu.



**Pokračování práce:** Jestliže můžete pracovat z domova, měli byste v tom pokračovat. Jestliže musíte jít do práce, nejdříve byste měli zkontrolovat, že vy, ani členové vaší domácnosti, nemáte příznaky. Jestliže nikdo nemá příznaky, můžete jít do práce za předpokladu, že můžete dodržovat vzdálenost 2 metry a často si mýt nebo dezinfikovat ruce. S vaším zaměstnavatelem můžete překontrolovat bezpečnostní opatření a dostupnost osobních ochranných prostředků na pracovišti.



Policie a armáda mohou hrát roli v dodržování těchto opatření na ochranu zdraví veřejnosti a při zajišťování dodávek jídla a dalších nezbytností zranitelným osobám.



Abyste mohli zůstat v bezpečí, na váš telefon si můžete stáhnout aplikaci. Aplikace vás upozorní, jestliže jste byli v blízkém kontaktu s jiným uživatelem aplikace, který měl pozitivní výsledek testu na covid. Jestliže máte pozitivní výsledek, aplikace může pomoci s určením kontaktů, které jste mohli jinak minout, a zároveň uchovávat vaše informace jako důvěrné a anonymní.

**NHS**  
COVID-19

Jestliže žijete v Anglii či ve Walesu, stáhněte si aplikaci **NHS COVID-19 App**. Aplikace je k dispozici komukoli od 16 let. Další informace v 11 jazycích naleznete na: <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>

**NHS**  
SCOTLAND

Jestliže žijete ve Skotsku, můžete si stáhnout aplikaci **Protect Scotland App**. Aplikace je k dispozici komukoli od 16 let. Další informace: <https://www.protect.scot/>

**HSC**

Jestliže žijete v Severním Irsku, můžete si stáhnout aplikaci **StopCOVID NI Proximity App**. Aplikace je k dispozici komukoli od 11 let. Další informace: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Překontrolujte s místními orgány, zda pro vás mohou platit pravidla místních omezení.

V Anglii

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

Ve Skotsku

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

Ve Walesu

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

V Severním Irsku

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

## Co dělat, když máte příznaky?

Jestliže máte:

- vysokou teplotu – na dotyk máte horká prsa nebo záda, nebo
- nový souvislý kašel – to znamená, že jste začali opakovaně kašlat, nebo
- ztrátu nebo změnu normální chuti či čichu (anosmie) - jestliže nemůžete nic chutnat nebo cítit, nebo jestliže věci chutnají či voní jinak než obvykle,

musíte co nejdříve dodržovat tyto kroky:



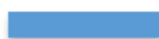
**Izolujte se:** zůstaňte alespoň 10 dnů doma a dodržujte **pokyny k izolaci pro domácnosti s podezřením na nakažení koronavirem.** Kdokoli ve vaší domácnosti nebo v úzkém kontaktu s vámi se musí izolovat na 10 dnů.

**Nechte se testovat na koronavirus** do pěti dnů od začátku příznaků: Kdokoli může být zdarma testován, pokud má příznaky, aby se zjistilo, zda má virus. Testování je možné 2 způsoby. Test vám může být doručen domů, nebo můžete jít na testovací místo. Výsledky testu dostanete ve zprávě SMS, e-mailem nebo po telefonu.

## Nechte se testovat na koronavirus



K rezervaci testu či jeho objednání navštivte stránku <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> Jestliže nemáte internet, zavolejte na číslo **119** v **Anglii, Walesu a Severním Irsku** nebo na **0800 028 2816** ve **Skotsku**.



**Jestliže je test negativní:** můžete skončit s izolací, jestliže se cítíte v pořádku a nemáte už příznaky. Ostatní členové vaší domácnosti nebo ti, kdo s vámi byli v blízkém kontaktu, mohou také ukončit izolaci.

**Jestliže je test pozitivní:** musíte dokončit zbytek vaší desetidenní izolace a všechny osoby ve vaší domácnosti nebo, které s vámi byly v blízkém kontaktu, musí pokračovat s 10denní izolací. Služba pro sledování kontaktů ve vaší oblasti vás bude kontaktovat se žádostí o pomoc při zastavení dalšího šíření viru. Budou se vás ptát, kde jste nedávno byli a s kým jste byli v blízkém kontaktu. Je to nezbytné ke zjištění těch, kdo se musí izolovat a zůstat 10 dnů či déle v izolaci.

### Další informace:

Ve Skotsku <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

V Severním Irsku <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

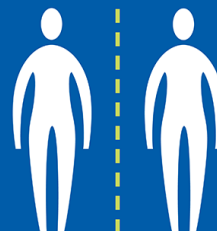
## Poučení o izolaci pro domácnosti s podezřením na nakažení koronavirem



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



Používejte oddělené koupelny, nebo je ihned po použití uklidte.



Vyhýbejte se blízkému kontaktu s jinými lidmi.



Nechte si doručovat jídlo a léky.



Dodržujte pokyny pro návštěvníky.



Jestliže je to možné, spěte sami.



Pravidelně si myjte ruce.



Pijte hodně vody.



Pro zmírnění příznaků užívejte paracetamol.

Je důležité, abyste tyto pokyny dodržovali, jinak můžete dostat pokutu.

Více zjistíte na: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Jak dlouho je nutné dodržovat pokyny k izolaci?

- Kdokoli s příznaky musí zůstat doma a izolovat se minimálně 10 dnů.
- Pokud žijete s někým dalším, tyto osoby musí zůstat doma a izolovat se minimálně 10 dnů, aby se zamezilo šíření infekce mimo domácnost.
- Pokud však kdokoli ve vaší domácnosti začne mít příznaky, musí zůstat doma a izolovat se 10 dnů od začátku příznaků. Platí to i tehdy, kdy to povede k izolaci delší než 10 dnů.
- Jestliže sdílíte domácnost s osobou starší 70 let nebo osobou s chronickou chorobou, těhotnou ženou či osobou s oslabeným imunitním systémem, pokuste se pro ně na 10 dní najít jiné místo.

## Kdy kontaktovat státní zdravotní službu (NHS) 111?

- Pokud se cítíte natolik nemocní, že nemůžete dělat obvyklé věci, jako například dívat se na televizi, telefonovat, číst si nebo vstát z postele.
- Pokud cítíte, že nejste schopni zvládnout příznaky sami doma.
- Pokud se váš stav zhorší.

## Jak kontaktovat státní zdravotní službu (NHS) 111?

Můžete použít online službu NHS 111 pro období koronaviru na (<https://111.nhs.uk/covid-19>), kde zjistíte, co dělat dále. Pokud nemáte přístup k internetu, volejte zdarma na telefonní číslo 111 (zdarma). Můžete dostat tlumočnicka do vašeho jazyka tím, že budete na všechny otázky odpovídat YES (Ano).

## Co dělat, pokud vám dělá starost vaše imigrační situace?

Zahraničním návštěvníkům **Anglie**, včetně kohokoliv, kdo žije ve Spojeném království bez povolení, se **nebude** účtovat poplatek za:

- testování na koronavirus (i když test ukazuje, že nemáte koronavirus)
- léčbu koronaviru – jestliže však začnete s léčbou a test pak ukáže, že nemáte koronavirus, léčba po obdržení výsledků testu může být zpoplatněna
- léčbu dětí, u kterých dojde k rozvoji syndromu MIS-C

Imigrační kontroly nejsou nutné, pokud pouze podstupujete test nebo léčbu na COVID-19.

## Co dělat k pomoci se zamezením šíření koronaviru?

- Nejméně po dobu 20 sekund si často myjte ruce mýdlem a vodou.
- Dodržujte pokyny na dodržování zvýšené pozornosti a bezpečnosti.
- Podle toho, kde žijete, dodržujte pokyny na pokrývce obličeje a dvoumetrovou vzdálenost od lidí, kteří s vámi nežijí.

### Další informace:

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