In association with BritishRedCross

Usmernenie ku koronavírusu (Covid19)

SLOVENČINA / SLOVAK

Toto usmernenie je v súlade s informáciami a zdravotnými odporúčaniami NHS a platí pre všetky osoby na území Spojeného kráľovstva, bez ohľadu na krajinu ich pôvodu.



Version 8 [15.12.2020]

Translated by: Transbless TRANSLATIONS

Obsah

Čo je to koronavírus (Covid19) a ako sa chrániť?

Čo robiť, ak máte príznaky?

Pokyny týkajúce sa karantény pre domácnosti s možnou nákazou koronavírusom (Covid19)

Ako dlho je nutné postupovať podľa usmernenia týkajúceho sa karantény?

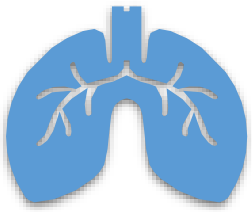
Kedy kontaktovať Národnú zdravotnícku službu (NHS) 111?

Ako kontaktovať NHS 111?

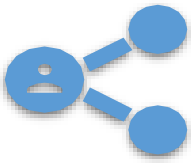
Ako postupovať, ak máte obavy ohľadom svojho prisťahovaleckého štatútu?

Čo robiť, aby ste pomohli zamedziť šíreniu koronavírusu (Covid19)?

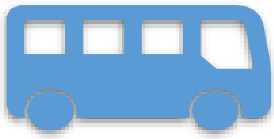
Čo je to koronavírus (Covid19) a ako sa chrániť?



COVID-19 je nové ochorenie, ktoré zasahuje pľúca, dýchacie cesty a ďalšie orgány. Je spôsobené vírusom známym ako koronavírus.



Zamedziť šíreniu koronavírusu môžete tým, že obmedzíte akýkoľvek fyzický kontakt s ľuďmi, s ktorými nežijete v spoločnej domácnosti a budete dodržiavať základné hygienické opatrenia v maximálnej možnej miere. Toto sa vzťahuje na ľudí všetkých vekových kategórií, a to aj v prípade, že sa u vás neprejavujú žiadne príznaky alebo nemáte žiadne iné zdravotné problémy.



Využívanie prostriedkov verejnej dopravy: V čo najväčšej možnej miere sa pokúste vyhnúť prostriedkom verejnej hromadnej dopravy a namiesto toho sa prepravujte na bicykli, pešo alebo autom. Ak potrebujete použiť verejnú dopravu, pokúste sa vyhnúť časom najväčšej špičky a udržujte sociálny odstup. Musíte mať vo verejnej doprave na tvári ochranné rúško. Je dôležité, aby ste postupovali podľa týchto pokynov. Ak tak neurobíte, môžete dostať pokutu.



Pokračovanie v práci: Ak je to možné, mali by ste pokračovať v práci z domu. Ak potrebujete ísť do práce, musíte skontrolovať, či vy alebo členovia vašej domácnosti nemáte príznaky. Ak nikto z vás nemá príznaky, môžete ísť do práce za predpokladu, že budete dodržiavať 2-metrový sociálny odstup a budete si často umývať alebo dezinfikovať ruky. Informujte sa u svojho zamestnávateľa ohľadom bezpečnostných opatrení a o dostupnosti osobných ochranných prostriedkov na pracovisku.



Polícia a armáda môžu zohrávať úlohu pri presadzovaní opatrení v oblasti verejného zdravia, ako aj pri zabezpečovaní dodávky potravín a iných základných potrieb zraniteľným osobám.

Aplikáciu si môžete stiahnuť do svojho smartfónu, aby ste zostali v bezpečí. Aplikácia vás upozorní, ak ste boli v úzkom kontakte s iným používateľom aplikácie, ktorým vyšiel pozitívny test na prítomnosť koronavírusu. A ak aj vám vyšiel pozitívny test, aplikácia vám môže pomôcť určiť ľudí, s ktorými ste boli v kontakte a ktorí by vám inak mohli uniknúť. Vaše informácie pritom zostávajú súkromné a anonymné.

Ak žijete v Anglicku alebo Walese, stiahnite si aplikáciu **NHS COVID-19 App**. Aplikácia je dostupná pre osoby staršie ako 16 rokov. Viac informácií v 11 jazykoch nájdete na stránke: https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

Ak žijete v Škótsku, môžete si stiahnuť aplikáciu **Protect Scotland App.** Aplikácia je dostupná pre osoby staršie ako 16 rokov. Viac informácií nájdete na stránkach https://www.protect.scot/

Ak sa nachádzate v Severnom Írsku, môžete si stiahnuť aplikáciu **StopCOVID NI Proximity App**. Aplikácia je dostupná pre osoby staršie ako 11 rokov. Viac informácií nájdete na stránke https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

Informácie o akýchkoľvek miestnych obmedzeniach, ktoré sa na vás môžu vzťahovať si môžete overiť u vášho miestneho vládneho orgánu.	
V Anglicku	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
V Škótsku	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
Vo Walese sa	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
V Severnom Írsku	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

Čo robiť, ak máte príznaky?



Ak máte:

- vysokú horúčku, váš hrudník alebo chrbát je na dotyk horúci
- nový, neutíchajúci kašeľ, to znamená, že ste začali nepretržite kašľať
- stratu alebo zmenu vášho bežného vnímania chuti a čuchu (anosmiu) – ak nevnímate žiadnu vôňu alebo zápach alebo necítite žiadnu chuť, prípadne všetko vonia a chutí inak ako bežne.



Musíte čo najskôr vykonať nasledujúce kroky:



Domáca karanténa: zostaňte doma najmenej 10 dní a riaďte sa **pokynmi týkajúcimi sa karantény domácností s možnou nákazou koronavírusom**. Všetci členovia vašej domácnosti alebo ktokoľvek iný, kto bol s vami v úzkom kontakte, musia zostať v domácej karanténe po dobu 10 dní.



Otestujte sa na koronavírus počas prvých piatich dní od výskytu príznakov:Ak má ktokoľvek príznaky, môže sa dať bezplatne otestovať a zistiť, či sa ochorenie potvrdí. Existujú dva spôsoby testovania. Test sa vám môže doručiť na adresu vášho bydliska, alebo môžete ísť na testovacie miesto. Výsledky testu dostanete textovou správou, e-mailom alebo telefonicky.

Otestujte sa na koronavírus



Ak sa chcete objednať na test alebo si ho objednať online, navštívte stránku https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test Ak nemáte prístup na internet, v **Anglicku, Walese** a **Severnom Írsku** zavolajte na číslo 119 alebo na číslo 0800 028 2816 v **Škótsku**.

Ak je výsledok testu negatívny: domácu karanténu môžete ukončiť, ak sa cítite dobre a už nemáte žiadne príznaky. Domácu karanténu tiež môžu ukončiť aj iní členovia vašej domácnosti alebo tí, ktorí sú s vami v úzkom kontakte.

Ak je výsledok testu pozitívny: musíte dokončiť zostávajúce dni svojej desaťdňovej domácej karantény a všetci vo vašej domácnosti alebo tí, ktorí s vami boli v blízkom kontakte, musia pokračovať vo svojej 10-dňovej domácej karanténe.Monitorovacia služba vo vašej oblasti vás bude kontaktovať a požiada vás o spoluprácu s cieľom zamedziť ďalšiemu šíreniu vírusu. Budú sa vás pýtať, kde ste sa v poslednom čase zdržiavali a s kým ste boli v úzkom kontakte. Je to nevyhnutné na určenie, kto sa musí izolovať a zostať doma najmenej 10 dní.

Ďalšie informácie nájdete na:

V Škótsku https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/
V Severnom Írsku https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

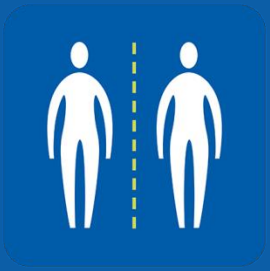
Usmernenia ku karanténe domácností s možnou nákazou koronavírusom



Nechoďte do práce, školy, k lekárovi, do lekárne a do nemocnice



Používajte osobitné toaletné zariadenia alebo ich pred/po každým použitím riadne vyčistite



Vyhýbajte sa blízkemu kontaktu s inými ľuďmi



Využite donáškovú službu jedla a liekov do domu



Postupujte podľa pokynov pre návštevy



Ak je to možné, spite oddelene



Pravidelne si umývajte ruky



Pite dostatok tekutín



Na uľahčenie príznakov užívajte lieky s obsahom paracetamolu

Je dôležité, aby ste postupovali podľa týchto pokynov. Ak tak neurobíte, môžete dostať pokutu.

Viac info na stránke: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

Ako dlho je nutné postupovať podľa usmernenia týkajúceho sa karantény?

- Každý, u ktorého sa objavia príznaky, musí zostať v domácej karanténe najmenej 10 dní.
- Ak bývate s ďalšími osobami, mali by aj oni zostať v domácej karanténe minimálne 10 dní, aby sa zabránilo prenosu infekcie mimo vašej domácnosti.
- Ak sa u niekoho vo vašej domácnosti začnú prejavovať príznaky, mal by zostať doma v karanténe počas 10 dní odo dňa, kedy sa tieto príznaky začali, a to aj v prípade, že nebude môcť vyjsť z domu viac ako 10 dní.
- Ak bývate s niekým, kto má nad 70 rokov alebo s niekým, kto má akékoľvek dlhodobé ochorenie, je v druhom stave alebo má oslabený imunitný systém, pokúste sa im nájsť ubytovanie mimo vašej domácnosti minimálne na 10 dní.

Kedy kontaktovať Národnú zdravotnícku službu (NHS) 111?

- ak sa cítite chorý tak, že nemôžete vykonávať žiadne bežné činnosti, ako napríklad pozerať televíziu, telefonovať, čítať alebo dokonca neviete ani vstať z postele
- ak máte pocit, že to doma s týmito príznakmi už nezvládate
- ak sa váš stav zhoršuje

Ako kontaktovať NHS 111?

Môžete použiť NHS 111 online linku (https://111.nhs.uk/covid-19), kde vám poradia ako postupovať ďalej. Ak sa na túto internetovú službu nemôžete prihlásiť, zavolajte na číslo 111 (je to bezplatné číslo). Ak opakovane odpoviete „**áno**“ na všetky otázky, dostanete tlmočníka vo vašom rodnom jazyku.

Ako postupovať, ak máte obavy ohľadom svojho prisťahovaleckého štatútu?

Zahraničným návštevníkom **Anglicka**, vrátane kohokoľvek, kto žije v Spojenom kráľovstve bez povolenia, sa **nebude** účtovať poplatok za:

- testovanie na koronavírus (aj keď test potvrdí, že nemáte koronavírus)
- liečba na koronavírus – ak však začnete s liečbou a test následne potvrdí, že vírus nemáte, akákoľvek liečba, ktorú podstúpite po obdržaní výsledku testu, bude spoplatnená.
- liečba detí, u ktorých sa rozvíja multisystémový zápalový syndróm.

Imigračné kontroly nie sú potrebné, ak ste iba podstúpili test alebo sa liečite na COVID-19.

Čo robiť, aby ste pomohli zamedziť šíreniu koronavírusu (Covid19)?

- Pravidelne si umývajte ruky mydlom a vodou po dobu aspoň 20 sekúnd.
- Riaďte sa odporúčaním o tom, ako byť pripravený a zostať v bezpečí.
- Riaďte sa pokynmi, ktoré platia v mieste vášho bydliska ohľadom nosenia ochranného rúška a udržiavania 2- metrového sociálneho odstupu od ľudí, s ktorými nebývate v spoločnej domácnosti.

Ďalšie informácie nájdete na:

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