

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 05 [01.06.2020]



Obsah

Pokyny ke koronaviru (covid-19)

Kdo spadá do vysoce rizikové skupiny onemocnění koronavirem

Jak se chránit, pokud spadám do vysoce rizikové skupiny

Poučení o izolaci pro domácnosti s podezřením na nakažení koronavirem

Jak dlouho je nutné dodržovat pokyny k izolaci?

Kdy mám kontaktovat státní zdravotní službu (NHS) na čísle 111?

Jak kontaktovat státní zdravotní službu (NHS) na čísle 111?

Co se stane, pokud se obávám o můj imigrační status?

Jak můžu pomoci zamezit šíření koronaviru?

Pokyny ke koronaviru (covid-19)

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

Každý by měl co nejvíce zůstat doma a pomoci zamezit šíření koronaviru.

To se týká lidí každého věku, i těch, kteří nemají příznaky či jiné zdravotní problémy.

Ven z domu můžete:

- pokud jdete do obchodů, které mohou být otevřeny, abyste nakoupili potraviny a léky a vyzvedli zboží objednané na internetu nebo telefonem.
- pokud si jdete zacvičit (nebo pokud jste v Anglii, strávit čas venku), přičemž musíte dodržovat odstup 2 metry od všech lidí, kteří nežijí ve vaší domácnosti.
- ze zdravotních důvodů, abyste darovali krev, zabránili zranění nebo nemoci, vyhnuli se nebezpečné situaci, nebo abyste poskytli péči nebo pomoc zranitelné osobě. Pokud cestujete z práce a do práce, ale pouze jestliže nemůžete pracovat z domova.

Pokud máte:

- vysokou teplotu – cítíte horkost na dotek na prsou či na zádech
- nový dlouhodobý kašel – to znamená, že máte opakovaně potřebu neustále
- u vás došlo ke ztrátě, nebo změně vnímání běžných chutí nebo čichu (anosmie) – pokud nic necítíte čichem nebo chutí, nebo pokud předměty voní nebo chutnají jinak než obvykle

měli byste zůstat doma a dodržovat [pokyny a nařízení pro domácnost, kde hrozí nákaza koronavirem](#).

Setkávání na veřejnosti jsou omezena:

- Jestliže žijete v **Anglii** nebo **Severním Irsku**, můžete se setkat ve skupinkách až 6 osob z různých domácností.
- Jestliže žijete ve **Walesu**, členové ze dvou domácností se mohou setkat poblíž bydliště (do 5 mil).
- Jestliže žijete ve **Skotsku**, členové ze dvou domácností se mohou setkat za předpokladu, že jejich skupinka nebude mít více než 8 osob.
- Tato setkání mohou být pouze venku nebo v soukromé zahradě a musíte dodržovat společenský odstup a udržovat si vzdálenost 2 metry.

Je důležité dodržovat tyto pokyny, za jejich porušení můžete dostat pokutu.

Policie, imigrační úředníci a vojsko mohou napomáhat s dodržováním těchto opatření na ochranu zdraví veřejnosti a při zajišťování dodávek jídla a dalších nezbytností zranitelným osobám.

Z důvodu koronaviru je dočasně pozastavena povinnost hlášení se úřadům v imigračních záležitostech. Bude vám zaslána zpráva SMS s informacemi o tom, kdy a kde se hlásit. Další informace o změnách týkajících se azylového systému naleznete 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 onemocnění koronavirem

Koronavirem může vážně onemocnět každý, ale u některých lidí hrozí vyšší riziko. Do skupiny s vyšším rizikem patří například ti, kdo:



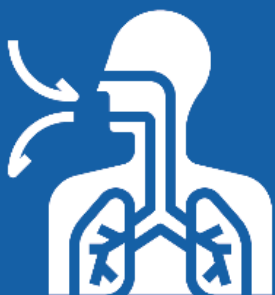
Prošli transplantací orgánu



Trpí určitým typem rakoviny



Mají rakovinu krve nebo kostní dřeně, leukémii



Mají závažné plicní onemocnění, například cystickou fibrózu nebo závažné astma



Mají zdravotní onemocnění, které zvyšuje riziko infekce



Berou léky, které snižují imunitu



Těhotné a ti se závažnou srdeční chorobou

Pokud se domníváte, že spadáte do výše uvedených kategorií, a pokud jste do **neděle 29. března 2020** neobdrželi dopis od vašeho zdravotnického týmu či telefonát od vašeho obvodního lékaře, měli byste sami kontaktovat svého lékaře nebo kliniku, kterou navštěvujete, a prodiskutovat si s nimi vaše dotazy. Pokud obvodního lékaře nemáte, kontaktujte asistenční tým DOTW UK na telefonním čísle **0808 1647 686** (zdarma) anebo e-mailem na clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Jak se chránit, pokud spadám do vysoce rizikové skupiny:

Jestliže u vás dojde k rozvoji nových příznaků infekce COVID-19, jako jsou nový, nepřetržitý kašel nebo horečka, vyhledejte zdravotnickou pomoc prostřednictvím online služeb NHS 111 pro koronavirus nebo telefonátem na NHS 111. Učiňte tak, jakmile zjistíte příznaky.

Pokud spadáte do vysoce rizikové skupiny vážného onemocnění koronavirem, měli byste dodržovat další opatření, abyste se nenakazili.

Tato opatření zahrnují:

- Nevycházejte ven, neměli byste nakupovat nebo vyzvedávat léky.
 - Jestliže žijete v **Anglii** nebo **Severním Irsku**, můžete být venku s členy vaší domácnosti nebo, jestliže žijete sami, s jednou osobou z jiné domácnosti, od jiných osob si musíte udržovat vzdálenost 2 metry.
 - Jestliže žijete ve **Walesu**, můžete jít ven cvičit, musíte si od jiných osob udržovat vzdálenost 2 metry.
- Neúčastněte se žádných schůzek (včetně těch s přáteli a rodinou v soukromých prostorách).
- Co nejvíce je to možné, si udržujte odstup alespoň 2 metry od ostatních osob mimo vaši domácnost.
- Vyvarujte se kontaktu s osobami, kterým není dobře, nebo vykazují příznaky koronaviru.

Požádejte přátele, rodinu nebo sousedy, aby vám nakoupili nebo vyzvedli léky. Nákupy a léky by vám měli nechat venku u dveří.

Pokud potřebujete pomoc s nákupy základních potřeb, včetně jídla, můžete se zaregistrovat pro pomoc v období koronaviru:

- jestliže žijete v **Anglii** na <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- jestliže žijete v **Severním Irsku** na <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- jestliže žijete ve **Skotsku**, volejte na 0800 111 4000
- jestliže žijete ve **Walesu**, použijte kontaktní údaje z předchozího dopisu.

Další podrobné informace o tom, jak se můžete chránit, pokud patříte do skupiny s vysokým rizikem, naleznete na <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>.

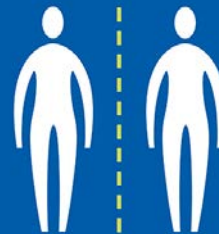
Poučení k izolaci pro domácnosti s podezřením na nakažení koronavirem:



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



Používejte oddělené koupelny nebo je ihned po použití ukliděte.



Vyhýbejte se blízkému kontaktu s lidmi.



Nechte si jídlo a léky přivést domů.



Nepřijímejte návštěvy.



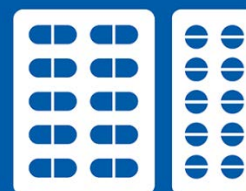
Pokud možno spěte sami.



Pravidelně si myjte ruce.



Pijte hodně vody.



Užívejte paracetamol ke zmírnění příznaků.

Jakmile začnete mít příznaky, vyžádejte si test na koronavirus (test by měl být proveden během prvních 5 dnů): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> Budete muset poskytnout vaše kontaktní údaje a mít fungující mobilní telefon, abyste výsledky dostali ve zprávě SMS.

Další informace naleznete 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 7 dnů.
- Pokud žijete s někým dalším, pak i tyto další osoby musí zůstat doma a izolovat se minimálně 14 dnů, aby se zamezilo šíření infekce mimo domácnost.
- Pokud však kdokoli ve vaší domácnosti začne mít příznaky, musí zůstat doma a izolovat se 7 dnů od začátku příznaků. Platí to i tehdy, kdy to povede k izolaci delší než 14 dnů.
- Jestliže sdílíte domácnost s osobou starší 70 let, osobou s chronickou chorobou, těhotnou ženou či osobou s oslabeným imunitním systémem, pokuste se pro ně na 14 dní najít jiné místo, kde by mohly být.
- Pokud to není možné a musíte zůstat v jedné domácnosti, snažte se co nejvíce minimalizovat váš kontakt.

Kdy mám kontaktovat státní zdravotní službu (NHS) na čísle 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 zdravotní stav zhoršuje.
- Pokud se vaše příznaky nezlepší po 7 dnech.

Jak kontaktovat státní zdravotnickou službu (NHS) na čísle 111?

Můžete použít online službu NHS 111 pro období koronaviru na <https://111.nhs.uk/covid-19>, kde naleznete informace, jak postupovat dále. Pokud nemáte přístup k internetu, volejte zdarma na telefonní číslo 111, kde si můžete vyžádat tlumočnicka do vašeho jazyka.

Co se stane, pokud se obávám o můj imigrační status?

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)
- léčba koronaviru – i když začnete s léčbou a test pak ukáže, že nemáte koronavirus, za jakoukoli léčbu, kterou máte může, být zpoplatněn po získání výsledku testu

Imigrační kontroly nejsou potřebné, pokud máte pouze testování nebo léčbu na koronavirus.

Jak můžu pomoci zamezit šíření koronaviru?

- Nejméně po dobu 20 sekund si často myjte ruce mýdlem a vodou
- Dodržujte pokyny na dodržování zvýšené pozornosti a bezpečnosti
- Jestliže je to možné, v uzavřených prostorách, kde je obtížné dodržovat dvoumetrové odstupy od osob, se kterými nesdílíte domácnost (např. veřejná doprava nebo menší obchody), používejte pokrývku obličeje.

Další informace:

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