

# 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 5 [01.06.2020]



## Obsah

Usmernenie ku koronavírusu(Covid19)

Kto je vystavený vysokému riziku infekcie koronavírusom?

Ako sa chrániť, ak ste vo vysoko-rizikovej skupine?

Pokyny týkajúce sa karantény pre domácnosti s pravdepodobnou nákazou koronavírusom

Ako dlho sa mám týmto usmernením riadiť?

Kedy by som sa mal/a skontaktovať s Národnou zdravotníckou službou (NHS) 111?

Akým spôsobom sa skontaktujem s NHS 111?

Ako postupovať, ak mám obavy v súvislosti s mojím prisťahovaleckým štatútom?

Ako môžem napomôcť zamedziť rozširovaniu koronavírusu?

## Usmernenieku koronavírusu (Covid19)

COVID-19 je nové ochorenie, ktoré zasahuje pľúca a dýchaciecesty. Je spôsobené vírusom známym ako koronavírus.

Je potrebné, aby ľudia zostali doma čo najdlhšiu možnú dobu, aby sa zabránilo rozširovaniu koronavírusu.

Vzťahuje sa to na ľudí všetkých vekových kategórií, a to aj vtedy, ak sa u vás neprejavujú žiadne príznaky a nemáte ani žiadne iné zdravotné problémy.

Svoju domácnosť môžete opustiť:

- ak potrebujete ísť do obchodov, ktoré majú povolenie byť otvorené, za účelom nakúpiť si základné potreby, ako je jedlo a lieky alebo si vyzdvihnúť tovar objednaný online alebo cez telefón
- ak si chcete ísť zašportovať (alebo ak ste v Anglicku a chcete ísť na prechádzku), za predpokladu, že dodržíte 2-metrový odstup od všetkých ľudí, okrem členov vašej domácnosti
- ak musíte ísť vykonať zdravotné povinnosti, ako napr. darovať krv, alebo zamedziť zraneniu alebo chorobe, vyhnúť sa akémukoľvek riziku úrazu alebo postarať sa o alebo pomôcť zraniteľným osobám
- ak cestujete do/z práce, a to iba ak nemôžete pracovať z domu.

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,

mali by ste zostať doma a riadiť sa **usmernením týkajúcim sa karantény v prípadoch pravdepodnej nákazy koronavírusom.**

Zoskupovanie sa na verejnosti je zakázané:

- ak žijete **v Anglicku** alebo **Severnom Írsku**, je povolené združovať sa v skupine s maximálne 6 osobami z rôznych domácností.
- ak žijete vo **Walese**, môžu sa v okolí bydliska stretnúť členovia dvoch rôznych domácností (maximálne však do 5 míl)
- ak žijete vo **Škótsku**, členovia z dvoch domácností sa môžu stretnúť, pokiaľ skupina neprevýši počet 8 osôb
- tieto stretnutia musia byť iba vonku alebo v súkromných záhradách, naďalej je potrebné dodržiavať sociálny odstup a udržiavať vzdialenosť 2 metre od ostatných.

Je dôležité, aby ste uvedené pokyny dodržiavali, inak vám môže byť udelená pokuta.

Povinnosťou polície, imigračných úradníkov a príslušníkov armády je dohliadať nielen na dodržiavanie týchto opatrení na ochranu verejného zdravia, ale aj na to, aby sa pre zraniteľných ľudí naďalej zabezpečovali donášky jedla a iných základných potrieb.

Z dôvodu výskytu koronavírusu je povinnosť hlásiť sa na imigračných centrách dočasne pozastavená. Prostredníctvom SMS správy obráťte podrobné informácie o tom, kedy sa máte ísť opätovne prihlásiť na imigračné centrum. Ďalšie informácie o zmenách v azylačnom systéme nájdete na:

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

## Kto je vystavený vysokému riziku infekcie koronavírusom?

Koronavírus môže spôsobiť vážne ochorenie komukoľvek, existujú však určité skupiny ľudí, u ktorých je vysoké riziko infekcie koronavírusom. K vysoko rizikovej skupine patríte, ak:



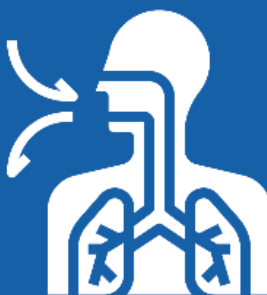
ste postúpili transplantáciu  
orgánu



sa liečite na určitý typ rakoviny



máte rakovinu krvi alebo kostnej  
drene, napríklad leukémiu



máte závažné pľúcne  
ochorenie, napr. cystickú fibrózu  
alebo ťažkú astmu



máte predispozíciu, kvôli ktorej  
náchylnejší na možné infekcie



beriete lieky, ktoré oslabujú váš  
imunitný systém



ste v druhom stave alebo máte  
závažné ochorenie srdca

Ak si myslíte, že patríte do ktorejkoľvek z týchto vysoko rizikových kategórií a ak ste **najneskôr do nedele 29. marca 2020** nedostali list od vášho zdravotného poskytovateľa alebo sa s vami neskontoval váš ošetrojúci lekár, skonzultujte svoje pochybnosti s vaším obvodným lekárom alebo s ošetrojúcim lekárom vo vašej nemocnici. Ak obvodného lekára nemáte, skontaktujte sa s DOTW UK, kde vám na čísle **0808 1647 686** poskytnú potrebné informácie (toto je bezplatné číslo) alebo pošlite emailnu adresu: [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Akosachrániť, ak ste vo vysoko rizikovej skupine?

Ak sa u vás objavili symptómy COVID-19, ako je nový, neutíchajúci kašeľ alebo horúčka, vyhľadajte lekársku pomoc prostredníctvom online koronavírus služby NHS 111 alebo zavolajte na NHS 111. Urobte tak, hneď ako sa u vás objavia uvedené symptómy.

Ak patríte k vysoko rizikovej skupine ľudí, ktorí majú predpoklad ochorieť nakoronavirus, je potrebné dodržiavať niekoľko postupov navyše, aby ste predišli nákaze.

To znamená:

- vôbec nevychádzať z domu, nemali by ste ísť nakupovať, alebo si ísť vyzdvihnúť si lieky
  - ak žijete v **Anglicku** alebo **Severnom Írsku**, môžete ísť von s členmi svojej domácnosti, ak žijete sám/sama, s jednou osobou z inej domácnosti – ak budete dodržiavať odstup na 2 metre od ostatných
  - ak žijete vo **Škótsku**, môžete si ísť zacvičiť, ak ak budete dodržiavať odstup na 2 metre od ostatných
- nenavštevovať žiadne zhromaždenia (vrátane stretnutí na súkromných miestach s priateľmi a rodinou)
- zdržiavať sa najmenej v 2 metrovej vzdialenosti (na 3 kroky) od ostatných ľudí vo vašej domácnosti, byť s nimi čo najmenej ako je to len možné
- vyhýbať sa komukoľvek, kto sa necíti dobre alebo sa u neho prejavujú symptómy koronavírusu.

Požiadajte priateľov, rodinu alebo susedov, aby vám išli nakúpiť alebo vyzdvihnúť lieky. Nákupy a lieky by vám mali nechať pred dverami.

Ak potrebujete pomoc s donáškou nevyhnutých zásob, napríklad potravín, môžete sa zaregistrovať na linke pre pomoc v počas koronavírusu:

- ak bývate v Anglicku: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- ak bývate v Severnom Írsku: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- ak bývate v Škótsku: zavolajte na linku **0800 111 4000**
- ak bývate vo Walese, kontaktujte možnosti uvedené v liste z 29. marca 2020.

Na stránke <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19> si môžete prečítať úplné znenie usmernenia o tom, ako sa chrániť pred koronavírusom, ak ste vo vysoko rizikovej skupine.

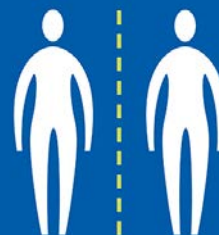
## Usmernenia ku karanténe domácností s možnou nákazou koronavírusom



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



Používajte osobitné toaletné zariadenia alebo ho pred/po použití riadne vyčistite



Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s inými ľuďmi



Využite donáškovú službu jedla a liekov do domu



Neprijímajte žiadne návštevy



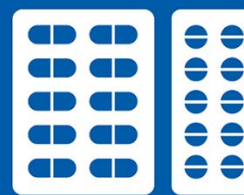
Ak je to možné, spite oddelene



Pravidelne si umývajte ruky



Pite dostatok tekutín



Na uľahčenie príznakov užite lieky s obsahom paracetamolu

Akonáhle sa u vás prejavia príznaky, požiadajte o vykonanie testu na koronavírus (test by ste mali absolvovať počas prvých 5 dní): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Aby ste mohli dostať výsledky testov vo forme textovej správy, musíte poskytnúť vaše kontaktné údaje a mať k dispozícii funkčný mobilný telefón.

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

## Ako dlho sa mám týmto usmernením riadiť?

- Každý, u ktorého sa objavia spomínané príznaky, by mal zostať doma a izolovať sa od ostatných, a to aspoň na 7 dní.
- Ak bývate s ďalšími osobami, mali by aj oni zostať doma v karanténe, a to prinajmenej 14 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 7 dní odo dňa, kedy sa tieto príznaky začali, a to aj v prípade, že nebude môcť vyjsť z domu viac ako 14 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 14 dní.
- Ak už musíte zostať v spoločnej domácnosti, snažte sa jeden druhému čo najviac vyhýbať.

## Kedy by somsa mal/a kontaktovať Národnú zdravotnícku službu (NHS) 111?

- ak sa cítite chorý/á 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 nezvládáte
- ak sa váš stav zhoršuje
- ak sa vaše príznaky nezlepšia ani po 7 dňoch.

## Akým spôsobom sa skontaktujem s NHS 111?

Môžete použiť online linku **NHS 111** (<https://111.nhs.uk/covid-19>), kde vám poradia ako postupovať ďalej. Ak sa na túto internetovú službu nemôžete prihlásiť, v takom prípade môžete zavolať na číslo 111 (toto číslo je bezplatné). Môžete požiadať o tlmočníka vo vašom rodnom jazyku.

## Ako postupovať, ak má mobavy o môj imigračný štatút?

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

- testovanie na koronavírus (aj keď test ukazuje, že nemáte koronavírus)
- liečba koronavírusu – ak začnete s liečbou a test potom ukáže, že nemáte koronavírus, za akúkoľvek liečbu, ktorú máte, môže byť spolpatnená po získaní výsledku testu .

Imigračné kontroly nie sú potrebné, ak máte iba testovanie alebo liečbu na koronavírus.

## Ako môžem zamedziť následnému rozširovaniu koronavírusu?

- Pravidelne si umývajte ruky mydlom a vodou aspoň 20 sekúnd.
- Riadte odporúčanie o tom, ako byť pripravený a zostať v bezpečí.
- Prekryte si nos a ústa, ak sa nachádzate v uzavretom priestore, kde je náročné udržiavať fyzickú vzdialenosť na 2 metre od ľudí, s ktorými nežijete, napríklad v prostriedkoch verejnej dopravy a v obchodoch s menšou rozlohou.

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>