

# 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 6 [04.07.2020]



## Obsah

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

Kto je vystavený vysokému riziku infekcie koronavírusom (Covid19)?

Ako sa chrániť, ak máte vysoké riziko nákazy?

Co 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?

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

## Co je to koronavírus (Covid19) a ako sa chrániť?

COVID-19 je nové ochorenie, ktoré zasahuje pľúca a dýchacie cesty. 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 u vás neprejavujú žiadne príznaky a nemáte ani žiadne iné zdravotné problémy.

- **Stretávanie sa s rodinou a priateľmi:**

Vždy dodržiujte, vo vnútri i vonku, minimálne 2-metrový sociálny odstup od ľudí, s ktorými nežijete v spoločnej domácnosti.

V **Anglicku** sa môžete vo vnútri stretávať s členmi jednej domácnosti mimo vašej a vonku maximálne so šiestimi ľuďmi z rôznych domácností.

V **Škótsku** sa môžete vonku stretnúť iba s ľuďmi z dvoch rôznych domácností s maximálnym počtom 8 osôb na jednom mieste.

Vo **Walese** sa musíte zostať do 5 míľ od miesta bydliska a môžete sa stretnúť s ľuďmi jednej domácnosti inej ako vašej s maximálnym počtom 8 ľudí na jednom mieste.

V **Severnom Írsku** môžete vo vnútri stretnúť s maximálne 6 a vonku s maximálne 30 ľuďmi.

V **Anglicku, Škótsku a v Severnom Írsku** si môžu dospelí, ktorí bývajú sami alebo s deťmi mladšími ako 18 rokov, zvoliť jednu ďalšiu domácnosť a v rámci týchto domácností môžu spoločne tráviť čas bez toho, aby si udržiavali 2-metrový sociálny odstup.

- **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 udržiajte sociálny odstup. V **Anglicku a Škótsku** musíte mať vo verejnej doprave na tvári ochranné rúško. Vo **Walese a Severnom Írsku** sa nosenie ochranného rúška na tvári odporúča, nie však povinné.

- **Návštevy bohoslužieb:**

Miesta bohoslužieb môžete navštíviť iba za účelom individuálnej modlitby, vykonávania dobrovoľníckej práce v komunitných službách a účasti na pohreboch.

- **Pokračovanie v práci:**

Ak je 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 dezinfekovať ruky.

Informujte sa svojho zamestnávateľa ohľadom bezpečnostných opatrení a o dostupnosti osobných ochranných prostriedkov na pracovisku.

## Kto je vystavený vysokému riziku infekcie koronavírusom?

Koronavírus môže spôsobiť vážne ochorenie komukoľvek, sú však skupiny ľudí, u ktorých je vyššie 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



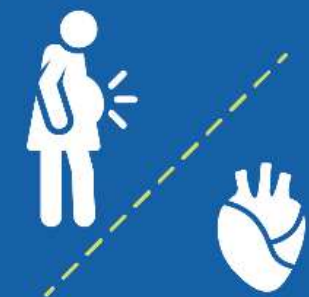
máte závažné pľúcne ochorenie, napr. cystickú fibrózu alebo ťažkú astmu



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 obvodný lekár (rodinný lekár), skonzultujte svoje pochybnosti s vaším obvodným lekárom (rodinným lekárom) alebo s ošetrojúcim lekárom vo nemocnici. Ak obvodného lekára nemáte, skontaktujte sa s DOTW UK, kde vám na čísle **0808 1647 686** poskytnú potrebné informácie (je to bezplatné číslo) alebo pošlite email na: [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Ako sa chrániť, ak máte vysoké riziko nákazy?

Ak je u vás riziko, že môžete vážne ochorieť na koronavírus, musíte dodržať určité postupy, aby ste ochránili seba a ostatných. Keďže je miera infekcie v spoločnosti teraz nižšia ako predtým, preventívne opatrenia sa zmenili.

	Anglicko	Škótsko	Wales	Severné Írsko
Je nutné dodržať 2-metrový sociálny odstup od ľudí, s ktorými nebývate?	Nie	Áno	Áno	Nie
Môžete si ísť von zacvičiť?	Áno, ak sa prísne dodrží 2-metrový sociálny odstup	Áno, ak sa prísne dodrží 2-metrový sociálny odstup	Áno, ak sa prísne dodrží 2-metrový sociálny odstup	Áno, ak sa prísne dodrží 2-metrový sociálny odstup
Môžete sa vonku stretávať s ľuďmi z iných domácností?	Áno, vonku, maximálne do 6 ľudí, ak sa prísne dodrží 2-metrový sociálny odstup	Nie	Áno, vonku, s jednou ďalšou domácnosťou v mieste bydliska, ak prísne dodrží 2-metrový sociálny odstup	Áno, vonku, maximálne do 6 ľudí, ak sa prísne dodrží 2-metrový sociálny odstup
Môžete sa stretávať vo vnútri s inými ľuďmi, ak <b>bývate sami alebo s deťmi mladšími ako 18 rokov?</b>	Ak ste dospelý, ktorý býva sám alebo s deťmi mladšími ako 18 rokov, môžete si zvoliť <b>jednu</b> ďalšiu domácnosť, v ktorej môžete spoločne tráviť čas bez toho, aby ste udržiavali 2-metrový odstup	Nie	Nie	Ak ste dospelý, ktorý býva sám alebo s deťmi mladšími ako 18 rokov, môžete si zvoliť <b>jednu</b> ďalšiu domácnosť, v ktorej môžete spoločne tráviť čas bez toho, aby ste udržiavali 2-metrový odstup
Ako sa zaregistrovať na podporu v období koronavírusu (doručenie nevyhnutných potrieb)?	<a href="https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable">https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable</a>	Zavolajte na číslo 0800 111 4000	Kontaktné informácie nájdete vo liste pre ľudí v domácej karamténe	<a href="https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral">https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral</a>

Na stránkach gov.uk si môžete prečítať podrobné odporúčania, ako sa chrániť, ak máte vysoké riziko nákazy na COVID-19 : <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

## Co 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 7 dní a riadte sa [pokynmi týkajúce sa karantény domácností s možnou nákazou koronavírusom](#). Všetci vo vašej domácnosti alebo ktokoľvek iný, ktorý bol s vami v úzkom kontakte, musia zostať v domácej karanténe v trvaní 14 dní.

**Otestujte sa na koronavírus** počas prvých piatich dní od výskytu príznakov:

Ak má ktokoľvek v **Anglicku**, **Walese** a **Severnom Írsku** a ktokoľvek vo veku 5 a viac rokov v **Škótsku** 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. 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 pozitívny:** musíte dokončiť zostávajúce dni svojej sedemdňovej domácej karantény a všetci vo vašej domácnosti alebo tí, ktorí s vami boli v blízkom kontakte, musia pokračovať vo svojej 14-dňovej domácej karanténe.

Monitorovacia služba vo vašej oblasti vás bude kontaktovať a požiada vás o súčinnosť s cieľom zamedziť ďalšiemu šíreniu vírusu. Budú sa vás pýtať, kde ste sa posledne zdržiavali a s kým ste boli v úzkom kontakte. Je to nevyhnutné na určenie, kto sa musí izolovať a zostať doma najmenej 7 dní.

**Ak je výsledok testu negatívny:** môžete ukončiť domácu karanténu, 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.

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

Iba 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.

Z dôvodu COVID-19 bola požiadavka ísť osobne do ohlasovacieho strediska ako podmienka imigračnej kaucie dočasne pozastavená. Prostredníctvom SMS správy obdržíte podrobnosti o nasledujúcom dátume osobného ohlásenia na stredisku.

Viac informácií o zmenách v azylovom systéme nájdete na:

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

## 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



Postupujte podľa pokynov pre návštevy



Ak je to možné, spíte 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 je nutné postupovať podľa usmernenia týkajúceho sa karantény?

- Každý, u ktorého sa objavia príznaky, musí zostať v domácej karanténe prinajmenej 7 dní.
- Ak bývate s ďalšími osobami, mali by aj oni zostať v domácej karanténe minimálne 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.

## Kedy kontaktovať Národnú zdravotnícku službu (NHS) 111?

- ak sa cítite chorý/á tak, že nemôžete vykonávať žiadne bežné činnosti, ako napríklad pozeráť 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.

## 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 prístahovateľského 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 – ale ak začnete s liečbou a test následne sa potvrdí, že vírus nemáte, akákoľvek liečba, ktorú podstúpíte po obdržaní výsledku testu, bude spoplatnená.
- liečba detí, u ktorých sa rozvíja multisystémový zápalový syndróm.

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

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

- Pravidelne si umývajte ruky mydlom a vodou aspoň 20 sekúnd.
- Riadte sa odporúčaním o tom, ako byť pripravený a zostať v bezpečí.
- Podľa toho, kde bývate, riadte sa príslušnými pokynmi na ochranu tváre a udržiavajte 2-metrový sociálny odstup 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>