Coronavirus (Covid19) Rada

**CESKY / CZECH**

COVID-19 je nová nemoc, která může napadnout Vaše plíce a dȳchací cesty. Je způsobena virem nazvanȳm coronavirus.

Pokud máte:

* Vysokou teplotu (cítíte horkost na dotek na prsou či na zádech)
* Nový dlouhodobý kašel (to znamená, že máte potřebu neustále kašlat)

měli by jste zůstat doma.

**Jak dlouho mám zůstat doma, pokud mám příznaky nákazy?**

• Pokud máte příznaky, musíte zůstat doma minimálně 7 dní.

• Pokud žijete s dalšími lidmi, tito lidē musí zůstat doma minimálně 14 dní, aby se zamezilo šíření infekce mimo domáctnost

• Po 14 dnech, kdokoli kdo s Vámi bydlí a nemá příznaky, se může vrátit k normálnímu dennodenímu životu, včetně Vás samotnȳch.

• Ale pokud osoba z Vaší domáctnosti dostane příznaky nákazy, tak tato osoba musí zůstat doma dalších 7 dní ode dne, kdy ji příznaky nákazy začali. A to i v případě, že tato osoba už byla doma předešlȳch 14 dní.

• Pokud žijete s osobou, která je starší 70ti let, nebo má dlouhodobou nemoc, nebo je těhotná a nebo má sníženou imunitu, pokuste se najít takovē osobě jinē bydlení alespoň na 14 dní.

•Pokud celá domáctnost zůstává uzavřena doma, pokuste se bȳt odděleni od sebe co nejdále.

[Rada pro ty, kteří musí zůstat doma:](https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nechoďte do práce, do školy, k doktorovi, do lēkárny a nebo do nemocnice. | Použivejte oddělenē koupelny nebo očištěte ihned po použitī | Vyhȳbejte se kontaktu s lidmi. |
| Nechte si jídlo a lēky přivēst k Vám domů | Nepřijīmejte návštěvy. | Pokud možno spěte sami. |
| Pravidelně si umȳvejte ruce. | Pijte hodně vody | Užívejte paracetamol ke ztlumenī příznaků. |

Kdy má kontaktovat zdravotnictví NHS na čísle 111?

* Pokud se cítíte nemocní natolik, že nejste schopni například dívat se na televizi, použít telefon, číst a nebo vstát z postele
* pokud cítíte, že nejste schopni zvládnout Váše přīznaky sami doma
* pokud se Váš zdravotní stav zhoršuje
* pokud se Váše přīznaky nezlepší po 7 dnech

Jak zkontaktovat zdravotnickou službu NHS 111?

Můžete použít [**NHS 111 online coronavirus service**](https://111.nhs.uk/service/COVID-19/), kde najdete informace, jak postupovat dále, Pokud nemáte přístup k internet, volejte zdarma telefonní číslo 111, kde si můžete vyžádat tlumočníka ve Vašem mateřskēm jazyce.

Co se stane pokud se obávám o můj imigrační status?

Veškerá pomoc ze zdravotnickē služby tȳkající se koronavirusu je zdarma pro všechny bez ohledu na imigrační status ve Velkē Britanii. A to včetně testování a lēčby na koronavirus, třebaže výsledek testovánī je negativnī. NHS nemonice byly informovány, že testovanē či lēčenē osoby na koronavirus nebudou kontrolovanē v rámci imigračnīho status.

Jak můžu pomoci zamezit šíření koronavirusu?

* Nejmēně po dobu 20 sekund si pravidelně umȳvejte ruce mydlem a vodou
* Následujte radu o tom zůstat doma

Taty rady jsou poskytnuty na základē rad ze státního zdravotnictví NHS a jsou určeny všem osobám žijícím ve Velkē Británii bez ohledu na zemi jejich původu. Pro vice informacī:

* NHS Guidance: [**https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/**](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)
* WHO Guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Version 2 [16.03.2020]