Coronavirus (Covid19) Poučenie

**SLOVENČINA / SLOVAK**

COVID-19 je nové ochorenie, ktoré ovplyňuje pľúca a dýchacie cesty. Je spôsobené vírusom pod názvom koronavírus.

Ak máte:

* vysokú horúčku – Váš chrbát alebo hrudník sú na dotyk horúce
* nový, nepretržitý kašeľ – to znamená, že ste začali opakovane kašľať

mali by ste ostať doma.

**Ako dlho mám ostať doma?**

* Každý, u koho sa prejavujú tieto príznaky by mal ostať doma 7 dní.
* Ak bývate s ďalšími ľuďmi, tí by mali ostať doma najmenej 14 dní, aby sa tým zabránilo prenosu infekcie mimo tejto domácnosti.
* Po 14 dňoch sa všetci s kým bývate môžu vrátiť do svojej pôvodnej rutiny ak sa u nich neprejavujú žiadne príznaky.
* Avšak, ak sa u niekoho iného vo Vašej domácnosti začnú prejavovať tieto príznaky, mali by ostať doma 7 dní odo dňa, kedy sa tieto príznaky začali prejavovať. A to aj vtedy ak by to znamenalo, že nevýjdu z domu viac ako 14 dní.
* Ak bývate s niekým, kto má nad 70 rokov, alebo s niekým kto má akékoľvek dlhodobé ochorenie, je tehotná alebo má oslabený imunitný systém, pokúste sa im nájsť ubytovanie niekde inde počas týchto 14 dní.
* Ak musíte ostať doma spolu, snažte sa jeden druhému čo najviac vyhýbať.

[Rada o tom, čo robiť doma](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nechoďte do práce, školy, ku lekárovi, do lekárne a ani do nemocnice | Každý používajte zvlášť toaletné zariadenia, alebo ich pred/po použití vyčistite | Vyhýbajte sa blízkemu kontaktu s inými ľuďmi |
| Využite donáškovú službu jedla a liekov do domu | Neprijímajte žiadnu návštevu | Ak je to možné, spite oddelene |
| Pravidelne si umývajte ruky | Pite dostatok tekutín | Na uľahčenie príznakov berte Paracetamol |

Kedy by som sa mal/a skontaktovať s Národnou Zdravotnou Službou (NHS) 111?

* ak ste tak chorý/á, že nemôžte vykonávať žiadne bežné činnosti, ako napríklad pozerať televíziu, telefonovať, čítať si alebo dokonca ani vstať z postele
* ak máte pocit, že si doma s týmito príznakmi neporadíte
* ak sa Váš stav zhoršuje
* ak sa Vaše príznaky nevylepšujú ani po 7 dňoch

Ako sa skontaktujem s NHS 111?

Môžete použiť linku [**NHS 111 online coronavirus service**](https://111.nhs.uk/covid-19) kde zistíte čo robiť ďalej. Ak sa nemôžete dostať na internetovú službu, v takom prípade môžete zatelefonovať na číslo 111 (toto číslo je bezplatné). Môžete si požiadať o tlmočníka vo Vašom jazyku.

Čo sa stane ak mám obavy o môj imigračný stav?

Všetky NHS služby ohľadne koronavírusu sú bezplatné pre všetkých, a to bez ohľadu na to, aký je ich imigračný štatút v Spojenom Kráľovstve. To zahŕňa testovanie na koronavírus a aj liečbu, a to aj vtedy ak sa výsledky preukážu ako negatívne. Všetkým NHS nemocniciam bolo zakázané kontrolovať imigračné štatúty kohokoľvek, kto potrebuje byť otestovaný alebo liečený na COVID-19.

Ako môžem zabrániť rozširovaniu Koronavírusu?

* Pravidelne si umývajte ruky s mydlom a vodou, najmenej po 20 sekúnd
* Nasledujte radu o tom, ako sa správať doma

Toto poučenie sa zakladá na informáciách a rade NHS a platí pre každého človeka v Spojenom Kráľovstve, bez ohľadu na ich krajinu pôvodu. Ďalšie informácie nájdete na:

* 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]