



Apríl 2020

Prežívame veľmi zložitú obdobie – pravdepodobne najnáročnejšie, aké mnohí z nás kedy zažili. Čelíme mu však spoločne a spoločne ho aj prekonáme.

Nechceme podceňovať jeho zložitú ani teraz, ani do budúcnosti. Od narušenia fungovania domácností, škôl, pracovísk a spoločenského života vyplývajúceho zo zatvorenia jednotlivých inštitúcií, cez ekonomickú záťaž, ktorú pociťujú podniky a občania, až po obavy a trápenie, ktoré prináša ochorenie, a bohužiaľ pre niektorých aj strata života. Dôsledky šírenia nákazy COVID-19 ovplyvňujú každého jedného z nás.

Spolu však dokážeme vyvinúť silu, ktorá nás vyvedie z krízy, pretože každý v boji proti šíreniu koronavírusu plní určitú úlohu: pracujúci občania a dobrovoľníci udržiavajú Škótsko v chode; pracovníci NHS a sociálni pracovníci sa o nás starajú; dokonca aj tí, ktorí sú doma, zohrávajú dôležitú úlohu tým, že dodržiavajú usmernenia a zostávajú doma.

Viem, že čím ďalej čas plynie, tým viac nás tieto obmedzenia ubíjajú. Všetkým nám chýbajú priatelia a rodina, prechádzky na pláži a potulky krajinou. Tieto opatrenia však zohrávajú kľúčovú úlohu pri zamedzení šírenia vírusu. Ak ich budete dodržiavať, stanete sa súčasťou nášho kolektívneho úsilia o ochranu našich najzraniteľnejších, ochranu NHS a záchranu životov. Je to naozaj veľmi dôležité. Táto situácia nebude trvať večne – obmedzenia budú zrušené hneď, ako to situácia dovolí. Na zadnej strane tohto listu nájdete vysvetlenie, čo treba robiť, ak sa u Vás alebo u niekoho v domácnosti prejavia príznaky ochorenia.

Tiež chápem, že táto kríza si vyberá svoju daň aj v iných smeroch. A preto neúnavne pracujeme na tom, aby sme vedeli poskytnúť podporu a poradenstvo jednotlivcom, rodinám a komunitám, ktoré to v súčasnej situácii potrebujú – každému, kto sa obáva o svoje duševné alebo fyzické zdravie, kto je v ťažkej životnej situácii, má finančné strasti alebo tým, ktorí chcú dobrovoľne pomáhať bezpečným spôsobom. Viac informácií nájdete v priloženej brožúrke.

Zvládneme to. Príde čas, keď sa život vráti do normálu: obchody a podniky sa znova otvoria; budeme sa voľne stretávať s priateľmi a rodinou; budeme premýšľať o tom, ako sme prispeli; budeme sa môcť dôstojne rozlúčiť s tými, ktorí nás opustili. Avšak práve teraz, keď píšem tento list, sa ako krajina sústredíme na to, aby sme zachovali nastavený kurz – a som si absolútne istá, že sa nám to podarí.

Ľudia v celom Škótsku vždy prejavili odhodlanie, charakter a spolupatričnosť, keď to bolo najviac potrebné. Ak opäť začneme čerpať silu z tohto ducha spolupatričnosti, budeme dodržiavať pravidlá a dávať na seba vzájomne pozor, túto situáciu zvládneme a posilní nás.

S úctou

Nicola Sturgeon
Prvá ministerka Škótska

Čo treba robiť, ak máte vy alebo niekto v domácnosti príznaky koronavírusu



Ak máte príznaky koronavírusu a žijete sám/a

Ak sa u vás začínajú prejavovať príznaky koronavírusu, aj keď sú len mierne, musíte od daného momentu zostať doma 7 dní.

7-DŇOVÁ KARANTÉNA



Ak máte príznaky a žijete v spoločnej domácnosti s inými



Ak má niekto v domácnosti príznaky, zvyšok domácnosti nesmie opustiť domáce priestory počas 14 dní, aby sa predišlo šíreniu vírusu. Ak sa osoby trpiace príznakmi po 7 dňoch cítia lepšie a nemajú teplotu, **môžu sa opäť vrátiť k dodržiavaniu opatrení spoločenského odstupu**. Všetci ostatní členovia rodiny, u ktorých sa neprejavili príznaky, **musia zostať v domácej karanténe počas celých 14 dní**.

14-DŇOVÁ KARANTÉNA CELEJ DOMÁCNOSTI

Ak sa u vás objavia príznaky počas 14-dňovej karantény

Je dosť pravdepodobné, že ľudia žijúci v tej istej domácnosti sa navzájom nakazia. Ak sa osoby s príznakmi koronavírusu po 7 dňoch cítia lepšie a nemajú teplotu, **môžu sa vrátiť k dodržiavaniu opatrení spoločenského odstupu**. Všetci členovia rodiny, u ktorých sa príznaky neprejavili, budú musieť **zostať v domácej karanténe počas celých 14 dní**.



7-DŇOVÁ KARANTÉNA

Keď sa u vás objavia príznaky v posledných dňoch 14-dňovej karantény

Ak sa u člena domácnosti objavia príznaky koronavírusu v posledných dňoch 14-dňovej domácej karantény (napr. 13. alebo 14. deň), táto osoba nesmie opustiť domácnosť ďalších 7 dní. **Pre ostatných členov domácnosti sa v takomto prípade 14-dňová karanténa nepredlžuje.**



7-DŇOVÁ KARANTÉNA



Ak sa vám príznaky zhoršili alebo nezlepšili do 7 dní, zavolajte na 111. Najnovšie usmernenia týkajúce sa dodržiavania spoločenského odstupu a karantény nájdete na nhsinform.scot/coronavirus