

# Koronavírus (COVID-19)

Prečítajte si tieto dôležité informácie,  
ktoré vám pomôžu chrániť seba,  
ostatných a NHS.

**Ak sa nimi budete riadiť,  
zachránite životy.**

**Táto brožúrka obsahuje:**

- Ochrana seba a ostatných
- Extra pomoc a poradenstvo
- Podpora
- Užitočné kontakty

Slovak version:  
Coronavirus (COVID-19)





# Ochrana seba a ostatných

## Ako sa koronavírus šíri?

Vírus sa sám nešíri – šíria ho ľudia. Šíri sa drobnými kvapôčkami vychádzajúcimi z pľúc infikovanej osoby. Môže prejsť na iných ľudí zo vzduchu alebo z povrchov.

## Ako mám chrániť seba a ostatných?

Bohužiaľ akýkoľvek kontakt medzi ľuďmi zvyšuje riziko šírenia vírusu. Preto je každý povinný dodržiavať usmernenia o spoločenskom odstupe a zdržiavať sa doma. Vašou povinnosťou je:

- vychádzať von len, keď potrebujete nakúpiť potraviny, zo zdravotných alebo pracovných dôvodov (a to len v prípade, ak nemôžete pracovať z domu)
- denne vykonávať len jednu športovú aktivitu vonku, napríklad beh, chôdzu alebo bicyklovanie, buď samostatne, alebo s členmi vašej domácnosti
- udržiavať vzdialenosť dvoch metrov (6 stôp) od ostatných ľudí vždy, keď idete von
- umývať si ruky zakaždým, keď prídete domov

Nemôžete sa stretávať s druhými ľuďmi, dokonca ani s priateľmi alebo rodinou.

Ak máte príznaky, ktoré naznačujú koronavírus, neopúšťajte domácnosť počas 7 dní. Ak ste v domácnosti s niekým, kto má príznaky koronavírusu, neopúšťajte domácnosť počas 14 dní, ak váš stav zostane bezpríznakový. Ak sa u vás prejavia príznaky počas týchto 14 dní, nesmiete opustiť domácnosť počas 7 dní od prvého dňa, kedy sa u vás príznaky prejavili. Karanténa celej domácnosti nám pomôže udržať pod kontrolou prenášanie vírusu na ďalšiu rodinu, priateľov a širšiu komunitu a na tých, ktorí sú ohrození najviac.

Najnovšie usmernenia nájdete na webovej stránke

**[www.nhsinform.scot/coronavirus](http://www.nhsinform.scot/coronavirus)**. Ak nemáte k dispozícii prístup na internet, zavolajte na **0800 028 2816** (8.00 – 22.00).



# Extra pomoc a poradenstvo

## Kedy mám volať 111 alebo 999?

Kontaktujte NHS 24 na tel. čísle **111**, ak máte príznaky koronavírusu, ktoré sa zhoršujú alebo nie sú miernejšie ani po siedmich dňoch. Ak ste pre koronavírus v ohrození života, zavolajte na číslo **999** a oznámte, že máte príznaky koronavírusu.

Ak máte vy alebo niekto v domácnosti akútne zdravotné problémy, je dôležité rýchlo vyhľadať zdravotnú pomoc kontaktovaním ambulancie GP (všeobecného lekára) alebo mimo ordinačných hodín zavolať na číslo **111**. Ak ide o urgentný prípad, volajte **999**.

## Čo ak som dostal/a list od NHS, v ktorom sa uvádza, že som viac ohrozený/-á týmto závažným ochorením?

Je potrebné, aby ste pre vlastnú bezpečnosť zostali v domácej karanténe 12 týždňov. Prosíme vás, aby ste dodržiavali ochranné (shielding) usmernenia uvedené v tomto liste a prihlásili sa do textovej služby, ktorá vám poskytne podporu počas tohto obdobia.

Každý miestny úrad má vyhradenú linku pomoci, ktorá sa zameriava na zabezpečenie nákupov potravín a liekov a poskytuje nasmerovanie na ďalšie podporné služby. Kontaktné údaje nájdete na webovej stránke **[www.gov.scot/covid-shielding-contacts](http://www.gov.scot/covid-shielding-contacts)**

## Mám 70 a viac rokov, som v 28. alebo vyššom týždni tehotenstva, alebo som každoročne očkovaný/-á zo zdravotných dôvodov.

Ak patríte do jednej z týchto skupín, ste viac ohrozený/-á závažným koronavírusovým ochorením a mali by ste striktno dodržiavať opatrenia spoločenského odstupu. Môžete vychádzať von len v prípade, že potrebujete doplniť zásoby potravín, z dôvodov zdravotných, športových alebo pracovných (len ak nemôžete pracovať z domu).

Ak ste staršou osobou a potrebujete informácie, podporu a priateľskú radu, kontaktujte Age Scotland na bezplatnej linke **0800 12 44 222** (pondelok až piatok, 9.00 – 17.00). Rodina a priatelia môžu tiež zavolať na túto linku, ak sa obávajú o zdravie nejakej staršej osoby.



# Podpora

## Ako sa mám o seba starať?

Ak pocítujete úzkosť, frustráciu, alebo že je toho už nadmieru, nie ste určite sami.

Ponúkame niekoľko tipov, čo urobiť, aby ste sa cítili lepšie:

- Zavolajte priateľovi/priateľke a porozprávajte sa
- Robte veci, ktoré zamestnajú vašu myseľ a odpútajú vás na chvíľu od mediálnych správ
- Chodte si zacvičiť (môžete ísť von raz denne\*, ale nezabudnite dodržiavať vzdialenosť dvoch metrov od ostatných)
- NHS inform ponúka poradenstvo a rad online nástrojov, ktoré vám pomôžu zvládnuť stres, úzkosť a depresie. Nájdete ich na **[www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)**

Na zadnej strane tejto brožúry a na webovej stránke **[www.readyscotland.org](http://www.readyscotland.org)** sú uvedené organizácie, ktoré vám poskytnú ďalšiu podporu.

## Ako sa mám starať o ostatných?

Tým, že zostanete doma, chránite ostatných aj NHS. No ak sa cítite v dobrej kondícii a zdravý/-á, môžete pomáhať druhým aj inými spôsobmi. Či už ide o praktickú pomoc alebo emočnú podporu, je mnoho spôsobov, ako sa dá dobrovoľne pomáhať. Najnovšie informácie o tom, ako pomáhať bezpečným spôsobom a prihlásiť sa za dobrovoľníka, nájdete na **[www.readyscotland.org](http://www.readyscotland.org)**

\*Pokiaľ ste nedostali list od NHS Scotland, v ktorom vám radíme, aby ste neopúšťali svoj domov alebo nepodstupujete domácu karanténu z dôvodu príznakov, ktoré ste zaznamenali u seba alebo niekoho iného v domácnosti.

# Užitočné kontakty



## National Assistance Helpline – Národná linka pomoci

Ak zostanete doma, šírenie koronavírusu sa zastaví, niektorí pri tom však budú potrebovať extra pomoc.

Ak máte viac ako 70 rokov alebo ste boli očkovaný/-á proti chrípke zo zdravotných dôvodov, nemáte prístup k internetu a nemáte nikoho, kto by vám priniesol nutné zásoby, napr. potraviny alebo lieky, je tu linka pomoci, ktorú sme vytvorili špeciálne pre vás.

**Volajte: 0800 111 4000**

**(Prevádzkový čas: pondelok až piatok)**

Upozorňujeme, že táto linka pomoci je určená len pre tých, ktorí nemôžu opustiť svoj domov a nemajú prístup k pomoci poskytovanej online.

## Zdravie

[www.nhsinform.scot/coronavirus](http://www.nhsinform.scot/coronavirus)

0800 028 2816

(každý deň 8.00 – 22.00)

len všeobecné informácie

Zavolajte NHS 24 na číslo 111

Lokálna podpora pre najviac ohrozených (Shielding)

[www.gov.scot/covid-shielding-contacts](http://www.gov.scot/covid-shielding-contacts)

## Trpíte úzkosťou alebo depresiou?

NHS inform:

[www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing](http://www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing)

coronavirus-mental-wellbeing

NHS 24:

Zavolajte na 111

## Breathing Space:

[www.breathingspace.scot](http://www.breathingspace.scot)

0800 83 85 87

## Scottish Association for Mental Health:

0344 800 0550 / [info@samh.org.uk](mailto:info@samh.org.uk)

## Linka pomoci Samaritans Scotland:

116 123 / [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

## Poradenstvo pre tehotné ženy

[www.nhsinform.scot/ready-steady-baby](http://www.nhsinform.scot/ready-steady-baby)

alebo sa v prípade potreby obráťte na svoju pôrodnú asistentku.

## Lahko čitateľné usmernenia ku koronavírusu

[www.sclld.org.uk/information-on-coronavirus](http://www.sclld.org.uk/information-on-coronavirus)

Linka pomoci: 0141 248 3733

## **Pomoc v oblasti sociálneho zabezpečenia a financií**

Citizens Advice Scotland:  
[www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk) / 0800 028 1456

## **Máte problémy s platením účtov za energie?**

Home Energy Scotland:  
0808 808 2282

## **Riešenie problémov spotrebiteľov**

Advice Direct Scotland:  
[www.coronavirusadvice.scot](http://www.coronavirusadvice.scot)  
0808 800 9060

## **Poradenstvo v oblasti zamestnaneckých práv**

[www.acas.org.uk](http://www.acas.org.uk)  
Linka pomoci: 0300 123 1100  
Relay UK:  
18001 0300 123 1100

## **Podpora pre podnikateľov**

[www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice](http://www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice)  
Linka pomoci: 0300 303 0660

## **Dobrovoľníctvo a poskytovanie pomoci vo vašej komunite**

[www.readyscotland.org](http://www.readyscotland.org)

## **Poradenstvo pre rodičov**

[www.parentclub.scot/coronavirus](http://www.parentclub.scot/coronavirus)  
Parentline Scotland:  
0800 028 2233  
The Money Talk Team:  
0800 085 7145

## **Informácie pre mladých ľudí**

[www.young.scot/coronavirus](http://www.young.scot/coronavirus)

## **Informácie pre starších ľudí**

[www.agescotland.org.uk](http://www.agescotland.org.uk)  
0800 12 44 222

## **Opatrovatelia ľudí s demenciou**

Linka pomoci: 0808 808 3000

## **Autism Advice Line (Linka pomoci zameraná na autizmus)**

01259 222022

## **Domestic Abuse Helpline (Linka pomoci pre obeť domáceho násillia)**

[www.safer.scot](http://www.safer.scot)  
Linka pomoci: 0800 027 1234

## **Rape Crisis Scotland Helpline (Škótska linka pomoci pre obeť znásillnenia)**

[www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk)  
Linka pomoci: 08088 01 03 02



## **Dostupný formát letáku**

Ak by ste túto brožúrku uvítali v inom jazyku alebo formáte, napr. audio, navštívte webovú stránku

[www.gov.scot/covid-stay-safe](http://www.gov.scot/covid-stay-safe)