

# Pokyny k epidemii koronaviru (Covid19)



Nechodte do práce, do školy,  
k doktorovi, do lékárny a nebo  
do nemocnice



Používejte odděleně koupelny  
nebo očistěte ihned po použití



Vyhýbejte se kontaktu s lidmi



Nechte si jídlo a léky přivést  
k Vám domů



Nepřijímejte návštěvy



Pokud možno spěte sami



Pravidelně si umývejte ruce



Pijte hodně vody



Užívejte paracetamol ke  
ztlumení příznaků

## Sociální distancování

Koronavirus může roznášet úplně každý. To nejdůležitější, co může každý z nás udělat pro zastavení rozšiřování nákazy, je zůstat doma a ochránit tak NHS a životy ostatních.

Když omezíme náš každodenní kontakt s ostatními lidmi, omezíme také šíření nákazy. Proto vláda zavedla od 23.3.2020 tři nová opatření:

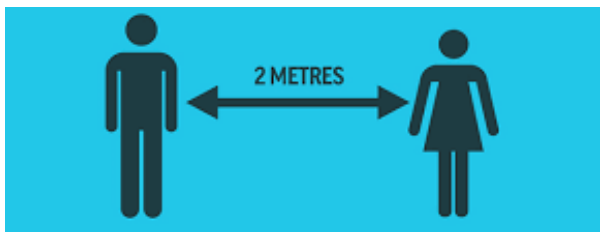
1. Lidé smějí opouštět své domovy jen pokud to bude nezbytně nutné
2. Obchody a komunitní centra, která nejsou nezbytná pro chod společnosti budou uzavřena
3. Lidé se nesmějí shromažďovat ve větších skupinách než ve dvou

Každý je povinen tato opatření dodržovat. Jsou zavedena pro všeobecné bezpečí a policie má právo je vymáhat - a to i formou pokut a ukončováním shromáždění.

Tato opatření jsou zavedena s okamžitou platností. Vláda situaci za tři týdny opět vyhodnotí a pokud to bude možné tato opatření uvolní.

Do té doby musí každý zůstat doma a může jít ven pouze na nákup a jednu procházku nebo sportovní aktivitu denně. Pouze lidé jejichž zaměstnání je nezbytné pro chod společnosti mohou chodit do práce.

**Když jdete nakupovat, udržujte od ostatních vzdálenost minimálně dva metry a ihned po příchodu domů si umyjte ruce.**



**COVID-19 je nová nemoc, která může napadnout Vaše plíce a dýchací cesty. Je způsobena virem nazvaným 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 lidé musí zůstat doma minimálně 14 dní, aby se zamezilo šíření infekce mimo domácnost
- Po 14 dnech, kdokoli kdo s Vámi bydlí a nemá příznaky, se může vrátit k normálnímu dennodennímu životu, včetně Vás samotných.
- Ale pokud osoba z Vaší domácnosti 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 předešlých 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 takově osobě jiné bydlení alespoň na 14 dní.
- Pokud celá domácnost zůstává uzavřena doma, pokuste se být odděleni od sebe co nejdále.

**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 Váš příznaky sami doma
- pokud se Váš zdravotní stav zhoršuje
- pokud se Váš příznaky nezlepší po 7 dnech

## **Jak zkontaktovat zdravotnickou službu NHS 111?**

Můžete použít NHS 111 online coronavirus service, kde najdete informace, jak postupovat dále, Pokud nemáte přístup k internet, volejte zdarma telefonní číslo 111, kde si můžete vyžádat tlumočnicka ve Vašem mateřském jazyce.

## **Co se stane pokud se obávám o můj imigrační status?**

Veškerá pomoc ze zdravotnické služby týkající se koronaviru je zdarma pro všechny bez ohledu na imigrační status ve Velké Británii. A to včetně testování a léčby na koronavirus, třebaže výsledek testování je negativní. NHS nemocnice byly informovány, že testované či léčené osoby na koronavirus nebudou kontrolovány v rámci imigračního statusu.

## **Jak můžu pomoci zamezit šíření koronaviru?**

- Nejméně po dobu 20 sekund si pravidelně umývejte ruce mydlem a vodou
- Následujte radu o tom zůstat doma

Taty rady jsou poskytnuty na základě rad ze státního zdravotnictví NHS a jsou určeny všem osobám žijícím ve Velké Británii bez ohledu na zemi jejich původu.



**Naskenujte si tento QR kód a otevře se vám Facebook Ministerstva zahraničí - ambasáda České Republiky v Londýně**