

# ZOSTAŇTE V BEZPEČÍ OD KORONAVÍRUSU

## Aké sú príznaky ochorenia koronavírusu (COVID-19)

### Nový a nepretržitý kašeľ, vysoká teplota, strata alebo zmena vášho čuchu alebo chuti

Ak vy alebo niekto, s kým bývate má niektorý z bežných príznakov COVID-19 alebo ak ste boli identifikovaný ako kontakt pomocou NHS Testovanie a Vystopovanie, tak musíte zostať vo svojom ubytovaní a izolovať sa od ostatných osôb. Navštívte stránku [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus), kde nájdete ďalšie informácie o COVID-19 a/alebo si môžete požiadať o vykonanie testu.

Ak si myslíte, že si neviete dať rady s vašimi príznakmi vo vašom ubytovaní a váš stav sa zhoršuje, alebo vaše príznaky sa nezlepšujú po 7 dňoch, tak použijete NHS 111 online [www.111.nhs.uk/covid-19/](http://www.111.nhs.uk/covid-19/), alebo zavolajte na číslo 111. Telefónne číslo na tiesňovú linku je 999.

## Ako zastaviť šírenie ochorenia (COVID-19)

- Z vášho ubytovania môžete odísť len kvôli nasledovným dôvodom:
  - Ísť do práce (ak nemôžete pracovať zo svojho domova)
  - Nakupovanie v obchodoch, ktoré majú povolenie byť otvorené, napr. potraviny a lieky
  - Zacvičiť si alebo tráviť čas vonku
  - Akékoľvek zdravotné potreby, predídanie zraneniu alebo chorobe, úniku rizika ublíženia alebo poskytnutie starostlivosti alebo pomoci zraniteľnej osobe
- Zostaňte 2 metre (6 stôp) od ľudí s ktorými po celý čas nezdieľate ubytovanie
- Pravidelne si umývajte ruky s mydlom a vodou
- Ak idete zakašľať alebo kýchnuť, tak použijete vreckovku alebo váš rukáv
- Použité papierové vreckovky musia byť okamžite odhodnené do koša a potom si ihneď umyte ruky
- Použite dezinfekčný prostriedok na ruky na základe alkoholu (obsahujúci 60% a viac alkoholu), ak nemáte prístup k mydlu a vode
- Nechytajte si vaše oči, nos alebo ústa ak vaše ruky nie sú čisté
- Pravidelne čistite a dezinfikujte predmety a povrchy, ktoré sú pravidelne chytané
- Informácie o miestnych aktualizáciách nájdete na: <https://www.herefordshire.gov.uk/coronavirus>

SD COVID-19 POSTER SLOVAK 16/6/20