

Pôvodný text, ktorý uverejnil úrad Central Government a ktorý sa použil na preklad tohto dokumentu, sa nachádza na <https://www.gov.uk/coronavirus>

Aktuálne usmernenie vlády Spojeného kráľovstva (k 26. marcu 2020)

Koronavírus (COVID-19): čo musíte urobiť

Zostaňte doma

- Chodte von len na nákup potravín, zo zdravotných dôvodov alebo do práce (ale iba ak nemôžete pracovať z domu).
- Zdržiavajte sa 2 metre (6 stôp) od ostatných ľudí.
- Hneď po príchode domov si umyte ruky.

Vírus môžete šíriť, aj keď nemáte príznaky.

Každému sa odporúča postupovať podľa týchto hlavných pokynov v každom prostredí.

1. Medzi najčastejšie príznaky koronavírusu (COVID-19) patrí nové nepretržité kašľanie a/alebo vysoká teplota, ktoré sa objavili v nedávnej dobe. Ak máte tieto príznaky, aj keď mierne, zostaňte doma a neopúšťajte svoj domov počas 7 dní od začiatku príznakov. Nemusíte zavolať NHS 111, aby ste zostali v samo izolácii. Ak sa vaše príznaky zhoršia počas izolácie alebo sa po uplynutí 7 dní nezlepšia, kontaktujte [NHS 111 online](#). Ak nemáte prístup k internetu, mali by ste zavolať na číslo NHS 111. V prípade lekárskej pohotovosti zavolajte na číslo 999.
2. Umývajte si ruky častejšie ako obvykle, 20 sekúnd mydlom a horúcou vodou, najmä po kašľaní, kýchaní a fúkaní nosa alebo po tom, ako ste boli vo verejných priestoroch, kde to robili iní ľudia. Ak máte prístup len k dezinfekcii rúk, použite ju.
3. Ak chcete zabrániť šíreniu choroboplodných zárodkov pri kašľaní alebo kýchaní, zakryte si ústa a nos vreckovou alebo rukávom (nie rukami), ak nemáte vreckovku, a vreckovku okamžite zahodte do koša. Potom si umyte ruky alebo použite dezinfekčný gél na ruky.
4. Čistite a dezinfikujte predmety a povrchy, ktorých sa pravidelne dotýkate, pomocou bežných čistiacich prostriedkov, aby ste znížili riziko prenosu infekcie na iných ľudí.

V súčasnej dobe a na základe nášho pochopenia toho, čo je známe o víruse COVID-19 a iných podobných respiračných vírusoch, je pravdepodobné, že starší ľudia a ľudia s chronickým ochorením môžu byť náchylní na závažné ochorenia. Po získaní ďalších informácií sa tieto odporúčania môžu zmeniť.