

Aktualizované pokyny pro chráněnou skupinu v Leedsu

Od 1. srpna bylo pozastaveno doporučení chránit se doma.

Jelikož došlo ke snížení míry infekce koronavirem od doby, kdy byla na vrcholu, podle vlády není v současnosti nutné chránit se doma. Pokud budete dbát zvýšené opatrnosti a budete se řídit pokyny, mělo by pro vás být bezpečné, abyste začali chodit na nákupy, na místa uctívání nebo do práce.

Pokud vám lékař řekl, abyste se kvůli probíhající léčbě dále chránili doma, řiďte se prosím jeho doporučením.



Koronavirus nadále představuje riziko a míra infekce může opět stoupnout. Provedte všechna preventivní opatření, abyste zůstali v bezpečí.

Abyste zůstali v bezpečí, je zapotřebí:

 <p>Pravidelně si umývat ruce, zejména po návratu domů.</p>	 <p>Mít zakrytou tvář, když nejste doma, zejména když jste ve vnitřních prostorách a tam, kde nemůžete udržovat fyzický odstup.</p>	 <p>Udržovat fyzický odstup, když nejste doma.</p>
--	--	---

- Kýchejte do předloktí nebo do papírového kapesníku, který ihned dáte do koše a umyjte si ruce.
- Vyhněte se rušným místům v době špičky, zejména ve vnitřních prostorách.
- Pokud se necítíte dobře nebo máte potíže zvládat existující zdravotní onemocnění, zavolejte svému praktickému lékaři nebo zdravotnické organizaci NHS111. V naléhavém případě volejte 999 nebo navštivte pohotovost.
- Pokud se u vás objeví příznaky koronaviru, **nechodte** do nemocnice ani ke svému praktickému lékaři – **zůstaňte doma a nechte si udělat test**. Volejte 119 nebo navštivte stránky: www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test



Pokud opět dojde k nárůstu míry infekce, je možné, že bude opět vydáno doporučení chránit se doma. Dojde k tomu proto, abyste zůstali v bezpečí.

Nákupy, lékařské předpisy a jiné potřeby:



Krabice s potravinami, lékařské předpisy nebo jiné potřeby vám již nebudou pravidelně doručovány. Pokud jste registrováni u celostátního týmu na základě dopisu o chránění, budete mít stále přednostní přístup k rozvozu domů ze supermarketu. Pokud máte obavy, jak bezpečně získat základní věci, můžeme vás spojit s dobrovolníky,

kteří vám mohou pomoci. Volejte **0113 378 1877**. Pokud naléhavě potřebujete ihned potraviny, kontaktujte **0113 376 0330**.

Práce a zaměstnání:

- Pokud máte zdravotní obavy z návratu do práce, konzultujte svého lékaře, který vám může individuálně poradit.
- Pokud nemůžete pracovat z domu, můžete se už vrátit do práce, pokud se se svým zaměstnavatelem dohodnete, jak to provést bezpečně.
- Pokud nebude možné se dohodnout se zaměstnavatelem, můžete na čísle 0113 223 4400 kontaktovat poradenskou organizaci *Citizens Advice Leeds*, která poskytuje poradenství v oblasti zaměstnání.
- Pokud se domníváte, že vaše pracoviště není bezpečné, můžete svého zaměstnavatele důvěrně nahlásit. Kontaktujte orgán pro bezpečnost *Health and Safety Executive* na čísle 0300 790 6787.

Máte pocit úzkosti z návratu k „normálnímu životu“?

Nejste sami. Tisíce lidí v Leedsu, kteří se chránili, znepokojuje návrat k normálnímu životu. Pokud se budete řídit doporučením, jak zůstat v bezpečí, značně tím omezíte pravděpodobnost, že přijdete do kontaktu s virem.

Doporučujeme následující:

1. Jděte svým vlastním tempem a nesnažte se dělat všechno najednou.
2. V případě potřeby požádejte o pomoc a radu.

Pokud máte pocit úzkosti, je důležité získat podporu. Můžete zavolat na linku pomoci v oblasti duševního zdraví, která je 24 hodin denně dostupná na čísle 0800 183 0558.

Mějte přehled o aktuálních informacích:

Abyste se neustále chránili, udržujte si aktuální přehled o nejnovějším doporučení na celostátní a místní úrovni.

			
Online	Phone	SignLive Directory	Text Number
leeds.gov.uk/shielding	0113 378 1877	Select LCC Covid19	07480632471