

## Aktualizované pokyny pre skupinu ľudí, ktorí sa majú chrániť v Leeds

### Od 1. augusta bolo usmernenie na ochranu v domácnosti pozastavené.



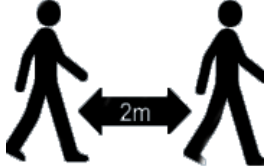
Pretože sa znížila miera nákazy koronavírusom od doby jeho vrcholu, vláda sa vyjadrila, že momentálne nie je nutné sa chrániť tým, že zostanete doma. Ak sa budete pozorne riadiť pokynmi, bude bezpečné opäť chodiť do obchodov, na miesta uctievania alebo do práce.

Ak by vám však lekár povedal, aby ste i naďalej zostali doma kvôli vašej súčasnej liečbe - pridržujte sa tejto rady.



Koronavírus je naďalej rizikom a miera jeho výskytu sa môže opäť zvýšiť. Urobte všetko preto, aby ste zostali v bezpečí.

### Aby ste zostali v bezpečí, musíte:

 <p>Pravidelne si umývať ruky, zvlášť keď sa vraciate domov.</p>	 <p>Nasadiť si na tvár rúško alebo iné vhodné prekrytie tváre, ak idete mimo domu, zvlášť keď ste vo vnútorných priestoroch a neviete udržiavať fyzický odstup.</p>	 <p>Udržiavať fyzický odstup mimo svojho domu.</p>
---	--	---

- Keď kýchate, zakryte si tvár predlaktím alebo vreckovou, hneď ju vyhoďte a umyte si ruky.
- V špičke sa vyhýbajte rušným miestam, a to zvlášť vo vnútorných priestoroch.
- Ak sa necítite dobre alebo máte zdravotné ťažkosti, zavolajte svojmu všeobecnému lekárovi alebo NHS111. Volajte 999 alebo navštívte urgentný príjem pre urgentné záležitosti.
- Ak by ste mali príznaky koronavírusu, **nechodte** do nemocnice alebo k vášmu všeobecnému lekárovi - **zostaňte doma a nechajte sa otestovať**. Volajte na 119 alebo navštívte: [www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](http://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test)



Ak by sa miera nákazy opäť zvýšila, usmernenie na chránenie sa v domácnosti sa možno opätovne vydá. Bude to na vašu ochranu.

### Nakupovanie, lekárske recepty a zásoby:



Krabice s potravinami, recepty a zásoby vám už nebudú pravidelne dodávané. Ak ste sa zaregistrovali u národného tímu potom, ako ste dostali list chrániť sa, budete mať prednostný prístup k dodávkam potravín zo supermarketov. Ak máte obavy, ako si bezpečne zabezpečiť nevyhnutné veci, spojíme vás s dobrovoľníkmi, ktorí vám môžu pomôcť. Volajte: **0113 378 1877**. Ak máte okamžitú potrebu základných potravín, kontaktujte: **0113 376 0330**.

### Práca a zamestnanie:

- Ak máte obavy o zdravie a návrat do práce, hovorte so svojim lekárom, ktorý vám bude môcť osobne poradiť.
- Ak nemôžete pracovať z domu, môžete sa už vrátiť do práce, ak sa dohodnete so svojim zamestnávateľom na opatreniach na vašu ochranu.
- Ak sa neviete dohodnúť so svojim zamestnávateľom, kontaktujte poradenské centrum pre občanov v Leeds: 0113 223 4400 a požiadajte o poradenstvo v zamestnaní.
- Ak si myslíte, že vaše pracovné miesto nie je bezpečné, môžete svojho zamestnávateľa nahlásiť a vaše údaje zostanú dôverné. Kontaktujte výkonného riaditeľa pre zdravie a bezpečnosť na 0300 790 6787.

### Nie ste si istý/á návratom do normálneho života?

Nie ste sám/sama. Tisíce ľudí, ktorí sa chránili v Leeds majú obavy z návratu do normálneho života. Ak sa budete riadiť radami ako sa chrániť, výrazne obmedzíte možnosť sa dostať do kontaktu s vírusom.

Odporúčame vám:

1. Chodte si svojím tempom a nesnažte sa všetko urobiť naraz.
2. Požiadajte o pomoc a radu, ak ju potrebujete.

Ak máte obavy, je dôležité, aby ste dostali pomoc. Máte k dispozícii 24-hodinovú linku duševného zdravia na čísle 0800 183 0558.

## Buďte informovaný/á:

Pravidelne sledujte najnovšie národné a miestne pokyny ako sa chrániť.

			
<b>Online</b>	<b>Phone</b>	<b>SignLive Directory</b>	<b>Text Number</b>
<a href="https://leeds.gov.uk/shielding">leeds.gov.uk/shielding</a>	<b>0113 378 1877</b>	Select LCC Covid19	<b>07480632471</b>

Internet

telefón

znaková reč

číslo pre sluchovo postihnutých

vyberte LCC Covid19