



UK Health
Security
Agency

Ostaňte doma: usmernenie pre domácnosti s podozrievanou alebo potvrdenou infekciou koronavírusom (COVID- 19)

1. Čo sa zmenilo?

Zmenili sa odporúčania týkajúce sa izolácie pre ľudí s koronavírusom (COVID-19). Teraz je možné ukončiť izoláciu už po celých 5 dňoch, ak máte 2 negatívne testy LFD, ktoré ste si urobili v po sebe nasledujúcich dňoch. Prvý test LFD si urobte najskôr v piaty deň od objavenia príznakov (alebo odo dňa, kedy ste absolvovali test, ak ste nemali príznaky). Osoby, ktoré nemajú 2 negatívne výsledky LFD testov s odstupom jedného dňa, sa musia naďalej izolovať celých 10 dní.

2. Pre koho je usmernenie určené

Toto usmernenie je určené:

- ľuďom s [príznakmi](#), ktoré môžu byť spôsobené COVID-19 vrátane osôb, ktoré čakajú na výsledok testu na COVID-19

- ľuďom, ktorí mali pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu na COVID-19 (bez ohľadu na prítomnosť príznakov)
- ľuďom, ktorí žijú v jednej domácnosti s osobou, ktorá má príznaky COVID-19 alebo má pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu na ochorenie COVID-19

Pojem „domácnosť“ v týchto usmerneniach označuje:

- jednu osobu, ktorá žije sama
- skupinu ľudí (bez ohľadu na to, či ide o príbuzných), ktorá žije na rovnakej adrese a delí sa o kuchynské vybavenie, kúpeľňu, toaletu alebo obývačku – patria sem študenti žijúci na internátnych školách alebo v internátoch, ktorí sa delia o tieto zariadenia
- skupinu ľudí so spoločným kočovným spôsobom života, napríklad osoby žijúce na kempoch, vo vozidlách alebo na kanálových lodiach

Dodržiavajte samostatné [usmernenie, ak ste boli v kontakte s osobou, ktorá mala pozitívny test na COVID-19, ale nežijete v spoločnej domácnosti](#).

Ak ste [pricestovali do Anglicka zo zahraničia, je možné, že sa budete musieť izolovať, ale musíte dodržiavať samostatné usmernenie týkajúce sa cestovania do Anglicka z inej krajiny počas COVID-19](#).

Toto usmernenie platí pre Anglicko.

3. Príznaky

Hlavnými príznakmi ochorenia COVID-19 je nedávny výskyt niektorého z nasledujúcich príznakov:

- nový nepretržitý kašeľ
- vysoká teplota
- strata alebo zmena normálneho vnímania chuti alebo čuchu (anosmia)

Pre väčšinu ľudí bude mať ochorenie COVID-19 ľahký priebeh. Ak však pociťujete niektorý z vyššie uvedených príznakov, aj keď iba mierne, zostaňte doma a [zaobstarajte si test](#). PCR test nemusíte

absolvovať, ak ste už absolvovali LFD test a jeho výsledok bol pozitívny.

Existuje niekoľko iných príznakov spojených s COVID-19. Tieto príznaky môžu byť zapríčinené niečím iným a samy osebe nie sú dôvodom na vykonanie PCR testu na COVID-19. Ak vás vaše príznaky znepokojujú, vyhľadajte lekársku pomoc.

Ak ste dostali jednu alebo viac dávok vakcíny COVID-19 a máte niektorý z hlavných príznakov COVID-19 alebo pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu, naďalej dodržiavajte tieto usmernenia. Je to preto, že sa stále môžete nakaziť vírusom COVID-19 a rozšíriť ho na ďalšie osoby, a to aj v prípade, ak ste zaočkovaní.

4. Testy na COVID-19

Na zistenie toho, či má niekto COVID-19, sa v súčasnosti používajú dva hlavné druhy testov:

- testy polymerázovej reťazovej reakcie (PCR)
- antigénové testy s laterálnym tokom (LFD) – známe aj ako rýchle laterálne prietokové testy

4.1 PCR testy

PCR testy vedia odhaliť RNA (ribonukleovú kyselinu – genetický materiál) vírusu. Získanie výsledkov trvá nejaký čas, pretože PCR testy sa obvykle spracovávajú v laboratóriu.

PCR testy sú najlepším spôsobom na diagnózu infekcie COVID-19 u ľudí, ktorí majú príznaky a môžu vyžadovať liečbu. Ak máte niektorý z hlavných príznakov COVID-19, [zaobstarajte si PCR test](#).

4.2 LFD testy

LFD testy zisťujú prítomnosť proteínov v koronavíruse a fungujú podobne ako tehotenský test. Sú spoľahlivé, jednoduché, rýchle a dokážu veľmi účinne rozpoznať ľudí, ktorí majú vysoké hladiny koronavírusu a s najväčšou pravdepodobnosťou prenášajú infekciu na iných. Keď je miera infekcie vysoká, je veľmi pravdepodobné, že ľudia s pozitívnym výsledkom LFD testu majú COVID-19.

LFD testy si môžu ľudia urobiť doma (testy oznámené osobou) alebo pod dozorom vyškoleného pracovníka, ktorý test spracuje, prečíta a oznámi výsledok (testy s asistenciou). LFD testy sa používajú najmä u ľudí, ktorí nemajú príznaky COVID-19. Ak podstúpite LFD test a výsledok bude pozitívny, nahláste výsledok a dodržiavajte tieto usmernenia.

Nemusíte následne vykonať PCR test, pokiaľ neplatí nasledovné:

- chcete požiadať o [podpornú platbu služby Test and Trace](#) – ak chcete požiadať o podpornú platbu služby Test and Trace, musíte mať pozitívny výsledok PCR testu alebo LFD testu COVID-19 s asistenciou
- dostali ste [e-mail alebo list](#) od služby verejného zdravia (NHS) informujúc vás, že z dôvodu vášho zdravotného stavu môžete byť vhodní na novú liečbu COVID-19 – ak sa uvedenie na vás vzťahuje a objaví sa u vás príznaky COVID-19, použite testovaciu súpravu PCR, ktorá vám bola zaslaná poštou na tento účel. Ak ste nedostali testovaciu súpravu PCR, môžete si [zaobstaráť PCR test](#)
- podstupujete testy LFD v rámci výskumných alebo monitorovacích programov a program vás požiada, aby ste následne vykonali PCR test
- máte pozitívny výsledok LFD testu na druhý deň [po príchode do Anglicka](#)

Ak je výsledok vášho LFD testu pozitívny, môžu sa u vás počas nasledujúcich dní prejaviť príznaky. Ak sa u vás objaví niektorý z [hlavných príznakov](#) COVID-19 a máte obavy alebo sa vaše príznaky zhoršia, zavolajte na číslo 111 alebo sa obráťte na svojho praktického lekára. V prípade núdze volajte na číslo 999.

5. Ak máte príznaky COVID-19 alebo pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu

Ak sa u vás objaví niektorý z hlavných príznakov ochorenia COVID-19, zostaňte doma a okamžite sa izolujte.

Ak máte pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu, ale nemáte žiadny z hlavných [príznakov COVID-19](#), ostaňte doma a izolujte sa hneď ako obdržíte výsledky. Urobte tak aj v prípade, ak ste dostali jednu alebo viac dávok vakcíny COVID-19.

Ostatní ľudia vo vašej domácnosti sa možno budú musieť taktiež izolovať. Nižšie nájdete informácie o tom, [čo musia urobiť ostatní členovia vašej domácnosti](#).

5.1 Ak máte niektorý z hlavných príznakov COVID-19, objednajte si PCR test

Ak máte niektorý z hlavných príznakov COVID-19, [zaobstarajte si PCR test objednávkou on-line](#) alebo zavolajte na číslo 119. PCR test nemusíte absolvovať, ak ste už absolvovali LFD test a jeho výsledok bol pozitívny.

Pokiaľ čakáte na domácu testovaciu súpravu, na termín testovania alebo na výsledok testu, zostaňte doma. Z domu môžete odísť len za určitých špecifických okolností, ale nechodte do práce, do školy ani na verejné miesta, a nepoužívajte hromadnú dopravu ani taxíky. Preštudujte si okolnosti, za ktorých [môžete odísť z domu](#).

Ak musíte opustiť svoj domov, aby ste mohli ísť na miesto testovania, nasadte si priliehavé rúško s viacerými vrstvami, udržiavajte odstup aspoň 2 metre od ostatných ľudí, s ktorými nežijete a potom sa čo najskôr vráťte domov.

5.2 Ostaňte doma a izolujte sa

Ak máte niektorý z hlavných príznakov COVID-19 alebo pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu, zostaňte doma a chodte do karantény. Karanténa pomôže ochrániť vašu rodinu, priateľov a širšiu komunitu tým, že sa zníži riziko prenosu infekcie z vás na ostatných.

Doba vašej izolácie začína plynúť okamžite od objavenia príznakov, alebo v prípade, ak nemáte žiadne príznaky, od pozitívneho výsledku LFD alebo PCR testu, v závislosti od toho, ktorý test ste absolvovali ako prvý. Vaša doba izolácie zahŕňa deň, kedy sa objavili vaše príznaky (alebo deň, kedy ste absolvovali test, ak nemáte príznaky) a nasledujúcich celých 10 dní. Izoláciu je za určitých okolností možné ukončiť skôr (pozrite nižšie).

To znamená, že ak vaše príznaky začali v 15. deň v mesiaci (alebo ak ste nemali príznaky, ale váš prvý pozitívny test COVID-19 bol v 15.

deň), vaša doba izolácie sa skončí o 23:59 hod. v 25. deň daného mesiaca.

Môžete sa vrátiť do bežného režimu a ukončiť izoláciu po celých 10 dňoch, ak už nemáte príznaky alebo jediné príznaky, ktoré máte, sú kašeľ alebo anosmia, ktoré môžu trvať niekoľko týždňov. Ak aj po 10 dňoch máte vysokú teplotu alebo sa necítite dobre, ostaňte doma a vyhľadajte lekársku pomoc.

Môže sa stať, že budete môcť ukončiť dobu izolácie pred uplynutím celých 10 dní. Môžete si urobiť LFD test 5 dní od objavenia príznakov (alebo odo dňa, kedy ste si urobili test, ak ste nemali žiadne príznaky) a ďalší LFD test v nasledujúci deň. Ak sú obidva výsledky testov negatívne a nemáte vysokú teplotu, po druhom negatívnom výsledku testu môžete ukončiť izoláciu.

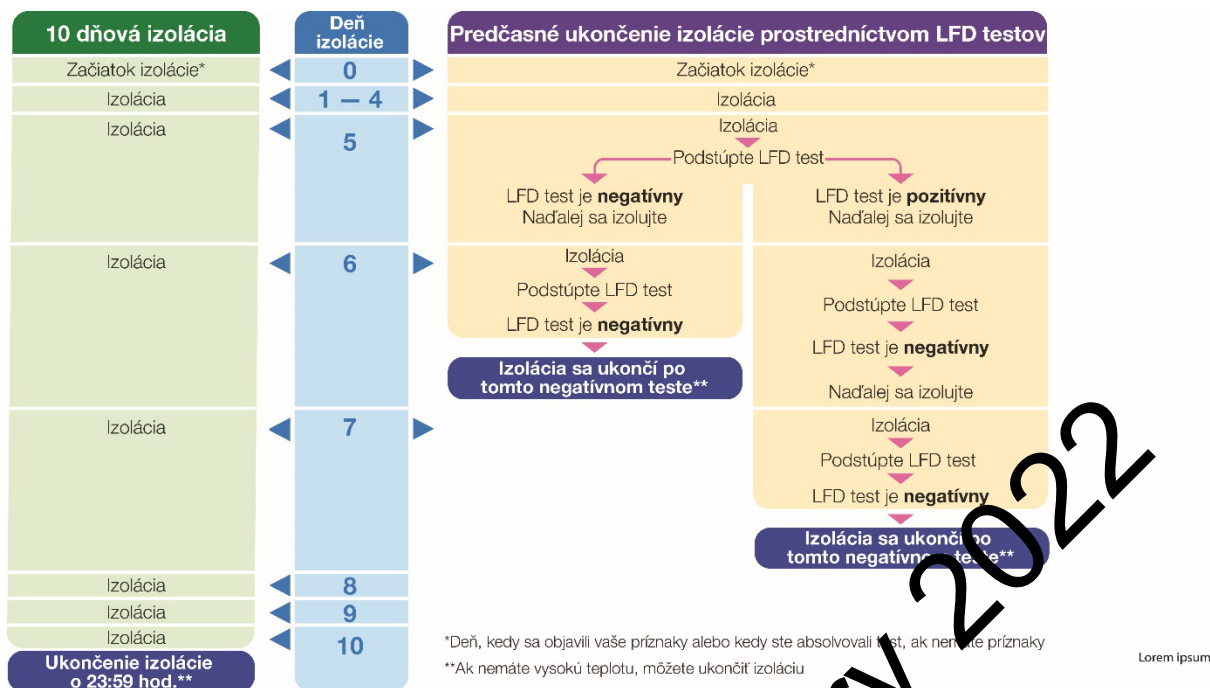
Po každom teste [nahláste výsledok LFD testu](#).

Nerobte si LFD test skôr, ako v piaty deň obdobia izolácie a izoláciu ukončíte len vtedy, ak budete mať 2 negatívne LFD testy v po sebe nasledujúcich dňoch. Testovanie ukončíte po 2 po sebe idúcich negatívnych výsledkoch testov.

Tieto usmernenia platia aj pre deti a mladistvých, ktorí obvykle navštevujú vzdelávacie alebo predškolské zariadenie.

Počas 10 dní po pozitívnom výsledku testu nebudete môcť použiť vnútroštátny ani cestovný preukaz NHS COVID Pass.

Príklady toho, kedy môžete ukončiť izoláciu, ak ste mali príznaky COVID-19 alebo pozitívny výsledok testu na COVID-19



To znamená, že ak vaše príznaky začali v 15. deň v mesiaci (alebo ak ste nemali príznaky, ale váš prvý pozitívny test COVID-19 bol v 15. deň), môžete začať vykonávať LFD testy po 20. dni v mesiaci. Ak sú výsledky LFD testov z 20. aj 21. negatívne a nemáte vysokú teplotu, môžete ukončiť izoláciu po negatívnom výsledku testu v 21. deň v mesiaci.

Ak sú obidva výsledky vašich LFD testov negatívne, je pravdepodobné, že v čase, keď boli testy vykonané, ste neboli infekční. Aby ste ešte viac znížili pravdepodobnosť prenosu COVID-19 na iné osoby, ak ukončíte izoláciu pred uplynutím celých 10 dní, dôrazne vám odporúčame:

- obmedziť blízky kontakt s inými ľuďmi mimo vašej domácnosti, najmä v preplnených, uzavretých alebo zle vetraných priestoroch;
- podľa možnosti pracovať z domu
- nosiť rúško v preplnených, uzavretých alebo zle vetraných priestoroch a v priestoroch, kde ste v úzkom kontakte s inými ľuďmi
- obmedziť kontakt s osobami, u ktorých je vyššie riziko závažného ochorenia v prípade nákazy COVID-19
- dodržiavať [usmernenie o tom, ako zostať v bezpečí a zabrániť šíreniu COVID-19](#)

Dodržiavajte tieto odporúčania celých 10 dní od začiatku obdobia izolácie.

Po uplynutí 10. dňa izolácie už nemusíte vykonávať LFD testy a môžete ukončiť izoláciu. Je to preto, že po 10. dni izolácie už pravdepodobne nie ste infekční. Aj v prípade, ak máte v 10. deň izolácie pozitívny výsledok LFD testu, uplynutím tohto dňa už nemusíte vykonávať ďalšie LFD testy ani nemusíte vykonať následný PCR test. V prípade obáv môžete na 14 dní od začiatku izolácie obmedziť blízky kontakt s ostatnými, najmä s ľuďmi, u ktorých je vyššie riziko závažného priebehu ochorenia.

Ďalšie [usmernenia pre osoby pracujúce v zdravotníckych zariadeniach a zariadeniach sociálnej starostlivosti](#) nájdete tu.

Ak ste v izolácii z dôvodu pozitívneho výsledku testu, ale nemali ste žiadne príznaky a počas doby izolácie sa u vás objaví príznaky COVID-19, nemusíte začať novú dobu izolácie.

Ak sa u vás kedykoľvek po ukončení doby izolácie objavia príznaky COVID-19, opäť dodržiavajte všetky kroky uvedené v týchto usmerneniach.

Väčšina ľudí s COVID-19 bude mať ľahký priebeh ochorenia. Ak sa zdravotný stav vás alebo niekoho vo vašej domácnosti zhoršuje, vyhľadajte rýchlu pomoc lekára.

Držte sa čo najďalej od ostatných členov vašej domácnosti. Vždy, keď je to možné, vyhýbajte sa používaniu spoločných priestoroch, napr. kuchyne a ďalších obytných priestorov v prítomnosti ostatných, a jedlo si prineste do svojej izby. Keď trávite čas v spoločných vnútorných priestoroch domu, noste [rúško](#) alebo chirurgické rúško.

Telesný pohyb vykonávajte doma, na záhrade alebo v súkromnom vonkajšom priestore. Dodržiavajte všeobecné odporúčania o tom, ako [znižovať šírenie infekcie](#) vo vašej domácnosti.

Pre niektorých ľudí môže byť ťažšie vzdialiť sa od ostatných v domácnosti. Všetky tieto opatrenia nebude možné dodržiavať, ak žijete s deťmi alebo ste zodpovední za starostlivosť o inú osobu, ale za týchto okolností dodržiavajte tieto usmernenia v rámci možností.

Ak dostanete požiadavku cez textovú správu, e-mail alebo telefón, aby ste sa prihlásili do webovej služby [NHS Test and Trace](#), urobte tak. Bude vám položená otázka o tom, kedy sa u vás začali prejavovať príznaky. Mali by ste poskytnúť tieto informácie, pretože sa použijú na identifikáciu ľudí, ktorí s vami boli v kontakte, keď ste boli infikční.

Bude vám položená otázka o tom, s kým ste boli nedávno v kontakte, aby im bolo možné poskytnúť poradenstvo v oblasti verejného zdravia. Neoznámia im vašu totožnosť. Je veľmi dôležité, aby ste poskytli tieto informácie, nakoľko zohrajú významnú úlohu pri ochrane vašej rodiny, priateľov a širšej komunity.

5.3 Návšteva vo vašej domácnosti

Ak máte príznaky COVID-19 alebo pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu, nepozývajte ani nedovoľte návšteve vstup do vášho domu, vrátane priateľov a rodiny. Ak chcete hovoriť s niekým, kto nie je členom vašej domácnosti, využite telefón, e-mail alebo sociálne siete.

Ak vy alebo člen vašej domácnosti príjma základnú starostlivosť vo vašom dome, opatrovatelia môžu naďalej navštevovať, pričom majú dodržiavať [usmernenia pre poskytovanie domácej starostlivosti](#) na zníženie rizika nákazy.

Všetky služby a opravy v domácnosti, ktoré nie sú nevyhnutné, je potrebné odložiť až do ukončenia doby izolácie. Pracovníci donáškovej služby by nemali vstupovať do vášho domu, preto ich požiadajte, aby vám tovar nechali na vyzdvihnutie vonku.

5.4 Ak máte negatívny výsledok PCR testu na COVID-19 po testovaní z dôvodu príznakov COVID-19

Ak je výsledok vášho PCR testu negatívny, ale naďalej máte príznaky, je možné, že máte iné vírusové ochorenie, ako napríklad prechladnutie, chrípku alebo črevnú chrípku. Ostaňte doma pokiaľ sa nebudete cítiť lepšie a ak ste mali [hnačku alebo ste zvracali](#), ešte aspoň ďalšie 2 dni. Ak vás vaše príznaky znepokojujú, vyhľadajte lekársku pomoc.

Môžete ukončiť izoláciu, pokiaľ vám neoznámila služba [NHS Test and Trace zákonnú povinnosť izolovať sa](#). Každý vo vašej domácnosti, kto je v izolácii z dôvodu vašich príznakov, môže taktiež ukončiť izoláciu.

5.5 Ak ste po pozitívnom výsledku LFD testu následne absolvovali PCR test a jeho výsledok je negatívny

LFD testy sa používajú najmä u ľudí, ktorí nemajú príznaky COVID-19. Ak ste už absolvovali LFD test a jeho výsledok bol pozitívny, nemusíte následne absolvovať PCR test, pokiaľ vám to nebolo [odporúčené zo špecifických dôvodov](#).

Ak následne absolvujete PCR test pre jeden z uvedených dôvodov a výsledok testu bude negatívny, nebudete povinní sa izolovať. Pokiaľ je miera infekcie vysoká, naďalej pretrváva riziko, že ste infekční a preto vám odporúčame:

- obmedziť blízky kontakt s inými ľuďmi mimo vašej domácnosti, najmä v preplnených, uzavretých alebo zle vetraných priestoroch
- podľa možnosti pracovať z domu
- nosiť rúško v preplnených, uzavretých alebo zle vetraných priestoroch a v priestoroch, kde ste v úzkom kontakte s inými ľuďmi
- obmedziť kontakty s osobami, u ktorých je vyššie riziko závažného ochorenia v prípade nákazy COVID-19
- dodržiavať [usmernenie o tom, ako zostať v bezpečí a zabrániť šíreniu COVID-19](#)

Dodržiavajte tieto odporúčania celých 10 dní od pozitívneho výsledku LFD testu.

Ak sa u vás objaví niektorý z [hlavných príznakov](#) ochorenia COVID-19, izolujte sa a opäť dodržiavajte tieto usmernenia.

5.6 Testovanie po ukončení vašej doby izolácie

Ak ste v minulosti mali COVID-19, pravdepodobne ste si vytvorili určitú imunitu voči tomuto ochoreniu. Nemožno však zaručiť, že sa

imunita vytvorí u každého ani ako dlho bude trvať. Je tiež možné, že PCR testy zostanú po období aktívnej infekcie COVID-19 určitý čas pozitívne.

Ak ste už v minulosti mali pozitívny výsledok testu COVID-19, odporúčame vám, aby ste počas 90 dní od tohto výsledku vykonali ďalší PCR test iba v prípade, že:

- sa u vás objaví niektorý z hlavných príznakov ochorenia COVID-19
- sa PCR test vyžaduje pri vstupe do alebo odchode zo Spojeného kráľovstva
- vám bude odporúčané, aby ste [po pozitívnom LFD teste následne absolvovali PCR test](#)

Ak máte pozitívny výsledok PCR testu počas 90 dní od predchádzajúceho pozitívneho výsledku testu, musíte zostať doma, izolovať sa a opäť dodržiavať kroky uvedené v týchto usmerneniach.

Ak od vášho pozitívneho PCR testu na COVID-19 uplynulo viac ako 90 dní a máte nové príznaky ochorenia COVID-19 alebo pozitívny PCR test, opäť dodržiavajte kroky uvedené v týchto usmerneniach.

6. Ak žijete v jednej domácnosti s osobou, ktorá má COVID-19

Dodržiavajte samostatne [usmernenie, ak ste boli v kontakte s osobou, ktorá mala pozitívny test na COVID-19, ale nežijete v spoločnej domácnosti](#).

Každý, kto má niektorý z hlavných príznakov ochorenia COVID-19, musí zostať doma a okamžite sa izolovať. Mali by si objednať PCR test, pokiaľ už neabsolvovali LFD test a výsledok bol pozitívny.

Ak nemáte príznaky ochorenia COVID-19 a žijete v jednej domácnosti s osobou, ktorá má COVID-19, ste zo zákona povinní izolovať sa, pokiaľ nespĺňate jednu z nasledujúcich podmienok:

- ste plne zaočkovaní – plne zaočkovaní znamená, že ste dostali 2 dávky [schválenej vakcíny](#), napríklad Pfizer BioNTech, AstraZeneca alebo Spikevax (predtým Moderna). Takisto ste plne

zaočkovaní aj vtedy, ak ste dostali jednu dávku jednodávkovvej vakcíny Janssen

- ste mladší než 18 rokov
- zúčastňujete sa, alebo ste sa zúčastnili schválenej štúdie vakcíny COVID-19
- nemôžete sa dať zaočkovať zo zdravotných dôvodov

Ak spĺňate niektorú z týchto 4 podmienok (a teda nie ste zo zákona povinní izolovať sa), postupujte podľa usmernení nižšie pre [kontakty, ktoré nemajú zákonnú povinnosť izolovať sa](#).

Ak máte 18 rokov, do dovŕšenia veku 18 rokov a 6 mesiacov sa s vami bude zaobchádzať rovnako ako s osobami mladšími ako 18 rokov, aby ste mali dostatok času na úplné zaočkovanie.

6.1 Kontakty v spoločnej domácnosti, pre ktoré platí zákonná povinnosť izolovať sa

Ak vás služba NHS Test and Trace kontaktovala, pretože žijete s osobou, ktorá má COVID-19, a ste starší ako 18 rokov a ešte nie ste plne zaočkovaní, ste zo zákona povinní izolovať sa. Nevzťahuje sa to na osoby, ktoré sa zúčastnili, alebo sa v súčasnosti zúčastňujú schválenej štúdie vakcíny COVID-19, alebo pre osoby, ktoré sa nemôžu dať zaočkovať zo zdravotných dôvodov. Nechodte do práce, do školy ani na verejné miesta, a nepoužívajte hromadnú dopravu a taxíky.

Vaše obdobie izolácie zahŕňa deň, keď sa začali [príznaky](#) prejavovať u prvej osoby vo vašej domácnosti (alebo deň, keď sa robil test, ak nemali príznaky) a nasledujúcich celých 10 dní. To znamená, že ak vaše obdobie 10 dňovej izolácie začalo napríklad v 15. deň v mesiaci, vaša doba izolácie sa skončí 25. o 23:59 hod. a vy sa budete môcť vrátiť do bežného režimu.

Môžete mať v rámci [Test and Trace Support Payment scheme](#) nárok na platbu vo výške 500 britských libier od vášho miestneho orgánu. Na túto platbu môžete mať nárok aj vtedy, ak ste rodič alebo opatrovateľ dieťaťa, ktorému bolo nariadené, aby sa izolovalo.

Za nedodržanie izolácie hrozí pokuta vo výške od 1 000 £. Rodičia alebo opatrovatelia sú právne zodpovední za to, aby sa osoby

mladšie ako 18 rokov izolovali v prípade pozitívneho testu na COVID-19 alebo ak im izoláciu nariadi služba NHS Test and Trace.

6.1.1 Podstúpte PCR test

Odporúčame vám, aby ste si počas izolácie čo najskôr urobili jednorazový PCR test. Tento PCR test by ste mali podstúpiť, pretože máte vyššie riziko nákazy. Výsledky vašich PCR testov pomôžu službe NHS Test and Trace kontaktovať ľudí, ktorí sa mohli od vás nakaziť a poradia im, ako majú ďalej postupovať.

Ak je výsledok vášho PCR testu počas doby izolácie negatívny, musíte pokračovať v izolácii, pretože sa stále môžete stať infekčným a preniesť infekciu na iné osoby. Zostaňte doma celých 10 dní, aby ste nevystavili ostatných riziku.

Ak je výsledok vášho PCR testu pozitívny, [postupujte podľa nariadení pre ľudí s COVID-19](#) a zostaňte doma. Musíte začať nové obdobie izolácie bez ohľadu na to, kde sa nachádzate v pôvodnom 10-dňovom období izolácie. Znamená to, že vaša celková doba izolácie môže byť dlhšia ako 10 dní.

Ak ste mali v minulosti pozitívny test na COVID-19, pravdepodobne ste si vytvorili určitú imunitu voči tomuto ochoreniu. Nemožno však zaručiť, že sa imunita vytvorí u každého ani ako dlho bude trvať. Je možné, že testy PCR zostanú po infekcii COVID-19 určitý čas pozitívne.

Ak ste v priebehu uplynulých 90 dní mali pozitívny výsledok testu na COVID-19 a ste identifikovaní ako kontaktná osoba niekoho s COVID-19, nemali by ste podstúpiť PCR test, pokiaľ sa u vás neprejavia niektoré z hlavných príznakov COVID-19.

6.1.2 Ak sa u vás prejavia príznaky počas izolácie ako kontakt

Ak žijete v jednej domácnosti s osobou, ktorá má COVID-19 a počas izolácie sa u vás prejaví niektorý z hlavných [príznakov](#) COVID-19, [zaobstarajte si PCR test na COVID-19](#). Ak je výsledok vášho testu pozitívny, postupujte [podľa nariadení pre ľudí s COVID-19](#) a zostaňte doma. Budete musieť začať novú dobu izolácie. Toto obdobie začína od nástupu príznakov bez ohľadu na to, kde sa nachádzate v

pôvodnom 10-dňovom období izolácie. Znamená to, že vaša celková doba izolácie môže byť dlhšia ako 10 dní.

Ak je tento výsledok PCR testu negatívny, musíte pokračovať v izolácii, pretože sa stále môžete stať infekčným a preniesť infekciu na iné osoby. Zostaňte doma celých 10 dní, aby ste nevystavili ostatných riziku.

Ak sa počas tohto obdobia objavia príznaky u ostatných členov domácnosti, nemusíte sa izolovať dlhšie ako 10 dní.

6.2 Kontakty v spoločnej domácnosti, ktoré sa nemusia izolovať

Ak žijete v jednej domácnosti s osobou, ktorá má COVID-19, ste vystavení výrazne vyššiemu riziku, že sa sami nakazíte.

Ak ste plne zaočkovaní alebo ste mladší ako 18 rokov, a žijete s osobou, ktorá má COVID-19, nie ste zo zákona povinní izolovať sa. Taktiež sa to nevzťahuje na osoby, ktoré sa v súčasnosti zúčastňujú, alebo sa zúčastnili schválenej štúdie vakcíny COVID-19, alebo na osoby, ktoré sa nemôžu dať zaočkovať zo zdravotných dôvodov.

Vakcíny proti COVID-19 znížia riziko, že v prípade nákazy COVID-19 vážne ochoriete. Napriek tomu, že ste zaočkovaní proti ochoreniu COVID-19, môžete sa nim stále nakaziť a preniesť ho na iných, aj keď nemáte žiadne príznaky.

LFD testy dokážu veľmi účinne rozpoznať ľudí, ktorí majú vysoké hladiny koronavírusu a s najväčšou pravdepodobnosťou prenášajú infekciu na iných, aj keď nemajú žiadne príznaky. Dôrazne vám preto odporúčame, aby ste si počas obdobia, kedy vám hrozí najvyššie riziko, že sa sami nakazíte, denne robili testy LFD.

Ak máte viac než 5 rokov a žijete s osobou nakazenou COVID-19, ale nie ste zo zákona povinní izolovať sa, dôrazne vám odporúčame, aby ste:

- absolvovali LFD test buď každý deň počas 7 dní alebo do 10 dní po začatí doby izolácie člena domácnosti, ktorý je nakazený COVID-19, ak to nastalo skôr

- vykonali tento LFD test každý deň pred tým, než vyjdete po prvýkrát z domu
- po každom teste [nahláste výsledok LFD testu](#) – nahlásenie pozitívneho výsledku LFD testu umožní služby NHS Test and Trace kontaktovať vaše kontakty a poradiť im, čo majú robiť. Nahlásenie negatívneho výsledku LFD testu nám pomáha zistiť viac o tom, ako sa COVID-19 šíri

Ak podstúpite LFD test a výsledok bude pozitívny, okamžite sa izolujte, aby ste zabránili prenosu infekcie na iné osoby a postupujte podľa [pokynov pre ľudí s COVID-19](#). Nemusíte následne vykonať PCR test, pokiaľ vám to nebolo [odporúčané zo špecifických dôvodov](#).

Ak je výsledok vášho LFD testu negatívny, je pravdepodobné, že v čase, keď bol test vykonaný, ste neboli infekční. Aby ste ešte viac znížili pravdepodobnosť prenosu COVID-19 na iné osoby, odporúčame vám:

- obmedziť blízky kontakt s inými ľuďmi mimo vašej domácnosti, najmä v preplnených, uzavretých alebo zle vetraných priestoroch
- podľa možnosti pracovať z domu
- nosiť rúško v preplnených, uzavretých alebo zle vetraných priestoroch a v priestoroch, kde ste v úzkom kontakte s inými ľuďmi
- obmedziť kontakt s osobami, u ktorých je vyššie riziko závažného ochorenia v prípade nákazy COVID-19
- dodržiavať [usmernenie o tom, ako zostať v bezpečí a zabrániť šíreniu COVID-19](#)

Ak nemôžete každý deň vykonať LFD test, dôrazne vám odporúčame, aby ste stále dodržiavali tieto odporúčania a znížili tak riziko prenosu COVID-19 na iné osoby.

Dodržiavajte tieto odporúčania dovtedy, keď člen domácnosti, ktorý je nakazený COVID-19, neukončí svoje obdobie izolácie.

Ak ste pracovníkom v zdravotníctve alebo v oblasti sociálnej starostlivosti a boli ste identifikovaní ako kontakt v spoločnej domácnosti a ste oslobodení od karantény, sú k dispozícii [dodatočné usmernenia](#), ktoré by ste mali dodržiavať, aby ste znížili riziko šírenia COVID-19 v týchto zariadeniach.

Deti a mladí ľudia vo veku do 18 rokov, ktorí zvyčajne navštevujú vzdelávacie zariadenie alebo zariadenie starostlivosti o deti a ktorí boli identifikovaní ako úzky kontakt, by mali naďalej pokračovať v navštevovaní tohoto zariadenia.

Pravidelné testy LFD sa neodporúčajú u detí mladších ako 5 rokov. Ak žijú s osobou, ktorá má COVID-19, nemusia sa zo zákona izolovať, no mali by ste obmedziť ich kontakt s osobami, u ktorých je vyššie riziko závažného ochorenia v prípade nákazy COVID-19 a zabezpečiť, aby čo najskôr podstúpili PCR test.

Ak sa u vás kedykoľvek objavia [príznaky](#), aj keď sú mierne, zostaňte doma, okamžite sa izolujte, [zaobstarajte si test PCR na COVID-19](#) a postupujte podľa [usmernení pre ľudí s príznakmi COVID-19](#).

7. Obmedzenie šírenia COVID-19 vo vašej domácnosti

7.1 Ako sa šíri COVID-19

COVID-19 sa šíri medzi ľuďmi prostredníctvom malých kvapiek, aerosólov a priameho kontaktu. Povrchy a osobné veci môžu byť tiež kontaminované COVID-19, keď infikovaní ľudia zakašľú alebo si kýchnu, alebo sa ich dotknú. Riziko šírenia je najvyššie vtedy, keď sú ľudia blízko seba, a to najmä v zle vetraných vnútorných priestoroch a keď spolu trávajú veľa času v jednej miestnosti.

Udržiavanie odstupu, umývanie rúk a správna respiračná hygiena (používanie a likvidácia vreckoviek), umývanie povrchov a [dobré vetranie](#) vnútorných priestorov sú najdôležitejšie spôsoby, ako znížiť riziko šírenia COVID-19.

Ľudia nakazení COVID-19 môžu nakaziť ostatných už 2 dni pred objavením príznakov a až 10 dní po ich nástupe. Môžu preniesť infekciu na ostatných aj v prípade, že majú mierne alebo žiadne príznaky a z toho dôvodu musia zostať doma.

Ľudia žijúci v jednej domácnosti s osobou, ktorá má COVID-19, sú vystavení vyššiemu riziku nákazy COVID-19. Môžu nakaziť ostatných aj vtedy, ak sa cítia dobre.

7.2 Ako obmedziť blízky kontakt s osobami v domácnosti, ak máte COVID-19

Trávte čo najmenej času v spoločných priestoroch, ako sú kuchyňa, kúpeľňa a obývačka. Vyhýbajte sa používaniu spoločných priestorov, napr. kuchyne a ďalších obytných priestorov v prítomnosti ostatných, a jedlo si prineste do svojej izby. Striktne dodržiavajte spoločenský odstup.

Požiadajte ľudí, s ktorými bývate, aby vám priniesli jedlo k dverám pomohli s upratovaním a poskytli vám priestor.

Ak je to možné, používajte samostatnú kúpeľňu. Ak samostatná kúpeľňa nie je k dispozícii, pokúste sa použiť toto zariadenie ako poslednú a následne vyčistite kúpeľňu bežnými čistiacimi prostriedkami. Kúpeľňu pravidelne čistite.

V domácnosti používajte samostatné uteráky po kúpaní, sprche a aj na sušenie rúk. V izbe si otvorte okno a dobre ju vetrajte.

Keď trávite čas v spoločných priestoroch doma, noste priliehavé [rúško](#) vyrobené z viacerých vrstiev alebo chirurgické rúško, aby ste znížili riziko šírenia nákazy na ostatných. Ak sa rúška použijú správne, môžu pomôcť znížiť prenos COVID-19 na ostatných, ale nenahradia potrebu obmedzenia kontaktu s ostatnými členmi domácnosti.

Na základe odborných klinických odporúčaní a úspešného spustenia vakcinačného programu COVID-19, ľuďom, ktorí boli predtým považovaní za klinicky mimoriadne zraniteľných už neodporúčame, aby sa mimoriadne chránili. Niektorí ľudia sú stále vystavení vyššiemu riziku závažného priebehu ochorenia, ak sa nakazia COVID-19, a ich lekár im mohol odporučiť, aby zvážili prijatie ďalších preventívnych opatrení. Ak bolo niekomu v domácnosti odporúčené, aby takéto preventívne opatrenia dodržiaval, mal by v tom mať podporu.

7.3 Čo môžete urobiť, aby ste znížili šírenie COVID-19 vo vašej domácnosti

[GermDefence](#) je webová stránka, ktorá vám pomôže identifikovať spôsoby, ako môžete ochrániť seba aj ostatných vo vašej domácnosti

pred COVID-19. Poskytuje vedecky overené rady o znižovaní rizík spojených s COVID-19 a iných vírusov vo vašej domácnosti.

GermDefence sa jednoducho používa a identifikácia krokov a vytvorenie plánu na svoju ochranu vám zaberie len 10 minút. [GermDefence](#) je tiež dostupná vo viacerých jazykoch.

Všetci by tiež mali podniknúť nasledujúce kroky na zníženie šírenia infekcie v domácnosti. [Pozrite si tiež priloženú ilustrovanú príručku o znížení prenosu infekcie v domácnosti.](#)

7.3.1 Umývajte si ruky

Je to dôležitý spôsob ako znížiť riziko ochorenia COVID-19 alebo jeho následný prenos na ďalšie osoby. Ruky si umývajte mydlom a vodou počas 20 sekúnd alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky, a to najmä po kašľaní, kýchaní a vyfúkaní si nosa a predtým, ako budete jesť alebo manipulovať s jedlom. Pravidelne si umývajte ruky a vyhýbajte sa dotýkaniu sa tváre.

7.3.2 Zakrývajte si ústa pri kašľaní a ústa i nos pri kýchaní

Pri kašli alebo kýchnutí si zakryte ústa a nos jednorazovými vreckovkami. Ak nemáte vreckovku, kašlite alebo kýchajte do záhybu lakťa, nie do ruky.

Zlikvidujte vreckovky do vrecka na odpadky a okamžite si umyte ruky. Ak máte opatrovateľa po kýchnutí alebo kašli by vám mal hlieny utrieť jednorazovými vreckovkami a následne by si mal umyť alebo dezinfikovať ruky.

7.3.3 Čistite svoj domov, aby ste znížili šírenie infekcie

Pravidelne čistite povrchy, ktorých sa často dotýkate, napríklad kľučky od dverí, diaľkové ovládanie a spoločné priestory, ako sú kuchyňa a kúpeľňa.

Používajte bežné čistiace prostriedky, ako sú saponáty a bielidlá, nakoľko v domácnostiach účinne odstraňujú vírus z povrchov. Spoločnú kúpeľňu, najmä povrchy, ktorých ste sa dotkli, vyčistite po každom použití bežnými čistiacimi prostriedkami.

Čistiace obrúsky a osobný odpad, ako sú použité vreckovky a jednorazové rúška vložte do jednorazových odpadových vriec. Tieto vrecia vložte do ďalšieho vreca, pevne ho zaviažte a odložte najmenej na 72 hodín a až potom ho odhodzte do vonkajšieho odpadkového koša. Ostatný domáci odpad môžete zlikvidovať bežným spôsobom.

Príbory a riad umyte a vysušte v umývačke riadu. Ak to nie je možné, umyte ich ručne v teplej vode so saponátom a samostatnou utierkou ich dôkladne utrite do sucha.

7.3.4 Bielizeň

Aby ste znížili možnosť šírenia vírusu vzduchom, špinavú bielizeň nevytriasavajte. Operte ju podľa pokynov výrobcu. Všetku špinavú bielizeň môžete oprat' spolu. Ak nemáte práčku, počkajte ďalších 72 hodín po skončení vašej izolácie a až potom zoberte bielizeň do verejnej práčovne.

Nedeľte sa o uteráky, vrátane uterákov na ruky a utierok.

7.3.5 Vetrajte vnútorné priestory

Ak je niekto v izolácii, pootvorte okno v ich izbe a nechajte dvere zatvorené, aby ste zabránili šíreniu kontaminovaného vzduchu do ostatných častí domácnosti. Ak osoba v izolácii potrebuje použiť spoločný priestor v dome, ako napríklad kuchyňu alebo inú obývaciu časť v prítomnosti ostatných, dobre tieto priestory vetrajte, napríklad otvorením okna, pokiaľ sa osoba v izolácii nachádza v tomto spoločnom priestore a aj na krátky čas po jej odchode.

Nechajte oššávač pár (napríklad vo svojej kúpeľni alebo kuchyni) zapnutý dlhšie ako zvyčajne a so zatvorenými dverami po tom, ako niekto použije túto miestnosť.

7.4 Starostlivosť o domáce zvieratá

COVID-19 sa v Spojenom kráľovstve šíri medzi ľuďmi. Existujú dôkazy o tom, že niektoré zvieratá vrátane domácich zvierat sa môžu nakaziť vírusom SARS-CoV-2 (vírus, ktorý spôsobuje COVID-19) po blízkom kontakte s nakazenými ľuďmi.

Majitelia domácich zvierat, ktorí majú COVID-19 alebo sú v izolácii a majú príznaky, by mali obmedziť kontakt s domácimi zvieratami a pred a po interakcii so zvieratom by si mali dôkladne umyť ruky.

8. Starostlivosť o zdravie a duševnú pohodu

8.1 Starostlivosť o duševnú a fyzickú pohodu počas pobytu doma

Dlhodobý pobyt doma a izolácia môže byť pre niektorých ľudí náročný, frustrujúci a osamelý a vy alebo iní členovia domácnosti môžete byť smutní. Môže to byť mimoriadne náročné obdobie, ak nemáte dostatok miesta alebo záhradu.

Nezabúdajte sa starať o svoju myseľ rovnako ako o svoje telo a ak potrebujete podporu, vyhľadajte ju.

[Every Mind Matters](#) poskytuje jednoduché rady a odporúčania na lepšiu starostlivosť o duševné zdravie vrátane časti COVID-19 s odporúčaniami pre ľudí, ktorí sú doma.

Mnohým ľuďom pomáha, ak si pripomenú význam toho, čo robia. Tým, že zostanete doma, pomáhate ochrániť svojich priateľov a rodinu, ostatných ľudí v komunite a NHS.

Ako si môžete uľahčiť pobyt doma:

- zostaňte v kontakte s priateľmi a rodinou cez telefón alebo sociálne siete
- pamätajte, že pohyb prospieva vášmu duševnému zdraviu. Vyhľadajte kurzy na internete, ktoré vám môžu pomôcť s ľahkým cvičením v pohodlí domova
- plánujte vopred a premyslite si, čo budete potrebovať, aby ste mohli celý čas zostať doma
- požiadajte svojho zamestnávateľa, priateľov a rodinu, aby vám pomohli zaobstarať veci, ktoré budete počas pobytu doma potrebovať
- premyslite a naplánujte si, ako si môžete zaobstarať jedlo a ostatné zásoby, ako napr. lieky, ktoré budete počas tohto obdobia potrebovať

- zistíte, či vo vašom okolí alebo v miestnej komunite existuje systém dobrovoľníkov, ktorí by vám mohli pomôcť priniesť zásoby alebo poskytnúť inú podporu
- požiadať priateľov alebo rodinu, aby vám doniesli čokoľvek, čo potrebujete, alebo si objednať zásoby on-line alebo telefonicky a zabezpečiť, aby ich doručovateľ nechal pred vchodom do domu, odkiaľ si ich môžete vyzdvihnúť
- premýšľajte nad vecami, ktoré môžete robiť doma, ako napr. varenie, čítanie, výučba on-line a pozeranie filmov
- veľa ľudí považuje za užitočné naplánovať si celých 10 dní. Môže byť tiež vhodné vopred si naplánovať, čo budete robiť v prípade, ak sa napríklad stav niekoho vo vašej domácnosti zhorší.

Ak potrebujete pomoc v prípade krízy duševného zdravia, núdzovej situácii alebo nervového zrútenia, okamžite vyhľadajte pomoc a nechajte sa vyšetriť. Aj počas pandémie COVID-19 je pre dospelých a deti k dispozícii nepretržitá naliehavá pomoc v oblasti duševného zdravia. Vyhľadajte svoju [miestnu linku pomoci NHS](#) v novom vyhľadávacom služieb zadaním svojho PSČ alebo mesta.

8.2 Ak potrebujete zdravotné poradenstvo

Služby v oblasti zdravia a starostlivosti zostávajú otvorené, aby ľuďom poskytovali pomoc so všetkými zdravotnými problémami vrátane COVID-19. Väčšina ľudí s COVID-19 bude mať ľahký priebeh ochorenia, ktorý zvládnu doma. Zistíte viac o [zvládnutí príznakov COVID-19 doma](#).

Počas pobytu doma by ste mali zrušiť všetky lekárske a dentálne vyšetrenia. Ak máte obavy alebo vás požiadali, aby ste prišli v tomto období osobne, poraďte sa o tom najskôr so zdravotníckym pracovníkom (napr. praktickým lekárom alebo zubárom, miestnou nemocnicou alebo ambulanciou).

Ak sa zdravotný stav vás alebo niekoho vo vašej domácnosti zhoršuje, vyhľadajte rýchlu pomoc lekára. Ak to nie je naliehavé, kontaktujte službu COVID-19 [NHS 111 on-line](#) alebo NHS 111 v prípade iných zdravotných problémov. Ak nemáte prístup na internet, kontaktujte NHS na čísle 111.

Ak ide o núdzovú zdravotnú situáciu a potrebujete zavolať sanitku, zavolajte na číslo 999. Ak máte vy alebo niekto vo vašej domácnosti COVID-19 alebo príznaky tohto ochorenia, informujte o tom operátora.

9. Finančná alebo iná praktická podpora

9.1 Finančná podpora

Karanténa je jedným z najdôležitejších spôsobov, akým môžete pomôcť zastaviť šíreniu vírusu a ochrániť svojich priateľov a rodinu, našu komunitu a národné zdravotníctvo (NHS). Ak máte príznaky COVID-19, dostali ste pozitívny výsledok testu alebo vám bolo povedané, že ste boli v úzkom kontakte s niekým, kto ho má, jediným spôsobom, ako zabrániť prenosu COVID-19 na ostatných, je izolácia. Ak vám je nariadené, aby ste sa izolovali, musíte tak urobiť ihneď. [Zistite, akú podporu môžete získať, ak vás postihol COVID-19.](#)

Ak môžete, požiadajte priateľov, rodinu alebo susedov, aby pre vás nakúpili potraviny a iné základné potreby. Ak nemáte nikoho, kto by vám mohol pomôcť, je možné, že vo vašom okolí existujú charitatívne organizácie alebo komunitné skupiny, ktoré vám môžu pomôcť, alebo existujú miestne obchody, trhy a veľkoobchodníci, ktorí ponúkajú donáškové služby (telefónicky alebo e-mailom).

Program NHS Volunteer Responders je stále k dispozícii na pomoc tým, ktorí ju potrebujú. Dobrovoľníci môžu vyzdvihnúť a doručiť nákupy, lieky a iné základné zásoby a môžu vám taktiež podľa potreby pravidelne priateľsky zatelefonovať. Ak sa chcete objednať, zavolajte na číslo 0808 196 3646 medzi 8:00 h a 20:00 h (dostupné 7 dní v týždni), alebo navštívte stránku [NHS Volunteer Responders](#) pre ďalšie informácie. Vo vašom okolí môžu existovať aj iné dobrovoľnícke alebo komunitné služby, ktoré vám môžu poskytnúť podporu.

Ak nie ste schopní pracovať z dôvodu COVID-19, prečítajte si usmernenia vydané [Úradom práce \(Department for Work and Pensions\)](#), kde nájdete informácie o dostupnej podpore. Ak sa na vás viaže povinnosť zostať doma a izolovať sa, môžete mať nárok na jednorazovú platbu vo výške 500 britských libier v rámci [programu NHS Test and Trace Support Payment](#). Na túto podpornú platbu

môžete mať nárok aj vtedy, ak ste rodič alebo opatrovateľ dieťaťa, ktorému bolo nariadené, aby sa izolovalo. Žiadosť o podpornú platbu NHS Test and Trace môžete podať on-line alebo prostredníctvom [aplikácie NHS COVID-19](#).

Na túto platbu budete mať nárok, ak žijete v Anglicku a mali ste pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu s asistenciou, alebo vám služba NHS Test and Trace alebo aplikácia NHS COVID-19 nariadili, aby ste sa izolovali.

Zároveň budete musieť spĺňať všetky nasledujúce požiadavky:

- ste zamestnaný alebo vykonávate samostatnú zárobkovú činnosť
- nemôžete pracovať z domu a prišli by ste tak o príjem
- poberáte aspoň jednu z týchto dávok:
 - všeobecné dávky (Universal Credit)
 - daňové úľavy pre pracujúcich (Working Tax Credits)
 - príspevok na zamestnanie a podporu súvisiaci s príjmom (income-related Employment and Support Allowance)
 - príspevok pre uchádzačov o zamestnanie založený na príjme (income-based Jobseeker's Allowance)
 - podpora v zamestnaní (Income Support)
 - príspevok v dôchodkovom veku alebo príspevok na bývanie (Pension Credit or Housing Benefit)

Ďalšie informácie o pomoci a podpore, ktoré sú vám k dispozícii, [nájdete na webovej stránke vášho miestneho úradu](#).

9.2 Dodatočná podpora pre osoby, ktoré vedú kočovný spôsob života

Ľudia, ktorí žijú na táborisku pre kočovníkov, vo vozidle alebo na kanálovej lodi, môžu potrebovať dodatočnú podporu.

Ak potrebujete ďalšiu podporu, oznámte to správcovi lokality alebo miestnemu kontaktnému tímu pre Rómov a kočovníkov. Ak žijete na rieke alebo kanáli, zistite si, aké poradenstvo ponúka organizácia, ktorá spravuje danú vodnú cestu, na ktorej žijete, nakoľko je to pre každú z nich iné. Snažte sa čo najviac podľa možnosti komunikovať telefonicky, aby ste zabránili šíreniu vírusu na ďalšie osoby.

Ak nemáte prístup k základným zariadeniam, ako je voda, kanalizácia a likvidácia odpadu, ktoré by ste vyžadovali počas karantény, požiadajte o pomoc miestny úrad. Môže vám poskytnúť dodatočné vybavenie alebo sprístupniť alternatívne miesta na zastavenie.

Prevládajúce zákony proti [nepovolenému táboreniu](#) alebo nepovolenej výstavbe zostávajú v platnosti.

Odpad sa má naďalej likvidovať prostredníctvom povolených a zákonom stanovených spôsobov. Miestne orgány majú k dispozícii usmernenia týkajúce sa zachovania alebo znovuoživenia stredísk pre odpad z domácností a recykláciu. Ak potrebujete ďalšie informácie, obráťte sa na váš miestny úrad.

Ak sa plavíte alebo zastavujete na vidieku alebo v odľahlých oblastiach, zaznamenajte si svoju polohu keď zakotvíte, najmä ak sa necítite dobre. V prípade núdzovej zdravotnej situácie môžete použiť [aplikáciu what3words](#), ak potrebujete, aby k vám prišli záchranné služby.

9.3 Ak dojčíte

Ak máte príznaky COVID-19, mali ste pozitívny test alebo žijete v domácnosti s osobou, ktorá má COVID-19, môžete sa obávať prenosu infekcie na vaše dieťa, ak ho dojčíte.

Výhody dojčenia prevyšujú potenciálne riziká prenosu vírusu materským mliekom alebo blízky kontaktom, ide však o individuálne rozhodnutie. Zavolať svojej pôrodnej asistentke, terénnej zdravotnej sestre alebo praktickému lekárovi a porozprávajte sa o tom.

V súčasnosti neexistujú žiadne dôkazy o prenose vírusu COVID-19 materským mliekom. Infekciu COVID-19 však môžete preniesť na dieťa rovnakým spôsobom ako na ostatných, s ktorými ste v blízkom kontakte. Súčasné dôkazy poukazujú na to, že deti s COVID-19 majú oveľa miernejšie príznaky ako dospelí. Ak vy alebo člen vašej rodiny krmíte dojčenskou formulou alebo odsatým materským mliekom, pred každým použitím zariadenie dôkladne sterilizujte. Používajte svoje vlastné fľašky a odsávačku mlieka.

9.4 Ľudia s poruchami učenia, autizmom alebo závažným duševným ochorením

Ak vy alebo osoby, s ktorými žijete, trpíte poruchami učenia, autizmom alebo závažným duševným ochorením, pravdepodobne pre vás nebude možné dodržiavať všetky tieto opatrenia. V rámci možností dodržiavajte tieto usmernenia a zároveň dbajte na bezpečnosť a pohodu seba a svojich blízkych, najlepšie v súlade s existujúcimi plánmi starostlivosti.

Tieto usmernenia sú k dispozícii aj vo verzii [zjednodušeného čítania](#).

Withdrawn February 2022