



UK Health  
Security  
Agency

# Usmernenia pre kontakty osôb s potvrdenou infekciou koronavírusom (COVID-19), ktoré s danou osobou nežijú

Ak žijete v jednej domácnosti s osobou, ktorá má príznaky koronavírusu (COVID-19) alebo ktorá dostala pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu, postupujte podľa usmernenia [Ostaňte doma: usmernenie pre domácnosti s podozrievaným alebo potvrdenou nákazou COVID-19](#).

Ak ste boli v úzkom kontakte s osobou pozitívnu na ochorenie COVID-19, no nežijete s ňou, postupujte podľa nižšie uvedených usmernení.

## 1. Čo sa zmenilo?

Odporúčania pre ľudí s pozitívnym výsledkom LFD testu sa zmenili. Už nie je potrebné, aby následne vykonali PCR test a mali by zostať doma a okamžite sa izolovať.

Osoby s pozitívnym výsledkom LFD testu by mali následne podstúpiť PCR test iba v prípade, že:

- si želajú požiadať o [podpornú platbu služby Test and Trace](#)

- ich zdravotný stav znamená, že môžu byť vhodnými kandidátmi pre novú liečbu COVID-19
- podstupujú testy LFD v rámci výskumných alebo monitorovacích programov a program ich o to požiadal

## 2. Pre koho je usmernenie určené

Toto usmernenie je určené pre kontakty osôb s potvrdenou infekciou COVID-19. Týmto kontaktom hrozí, že sami v priebehu nasledujúcich 10 dní ochorejú na COVID-19 a prenesú vírus na iné osoby, a to [aj v prípade, že nemajú žiadne príznaky](#).

Toto usmernenie je určené kontaktom, ktoré nežijú v jednej domácnosti s osobou pozitívnu na ochorenie COVID-19.

Ak žijete v jednej domácnosti s osobou, ktorá má [príznaky](#) COVID-19 alebo ktorá dostala pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu, postupujte podľa usmernenia [Ostaňte doma: usmernenie pre domácnosti s podozrievanou alebo potvrdenou nákazou COVID-19](#).

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

## 3. Príznaky COVID-19

Hlavnými príznakmi ochorenia COVID-19 je náhly 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 PCR 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.

## 4. Čo znamená kontakt?

Kontaktom sa myslí osoba, ktorá mala úzky kontakt s osobou pozitívnou na ochorenie COVID-19. Kontaktom sa môžete stať kedykoľvek od 2 dní pred tým, ako sa u osoby s pozitívnym testom objavili príznaky (alebo ak nemala žiadne príznaky, od 2 dní pred dátumom pozitívneho testu), až do 10 dní po tomto dátume, pretože dovtedy sa môže infekcia preniesť na iných. Na presnejšie určenie sa môže vykonať hodnotenie rizík, ale kontaktom môže byť:

- ktokoľvek, kto žije v jednej domácnosti s osobou, ktorá má príznaky COVID-19 alebo je pozitívna na ochorenie COVID-19
- ktokoľvek, kto mal jeden s nasledujúcich druhov styku s osobou pozitívnou na ochorenie COVID-19:
  - priamy fyzický kontakt vrátane kašľania alebo osobný rozhovor vo vzdialenosti do jedného metra
  - osoby boli od seba bez priameho kontaktu vo vzdialenosti menšej ako 1 meter dlhšie ako jednu minútu
  - osoby boli od seba vo vzdialenosti menšej ako 2 metre dlhšie ako 15 minút (buď ako jednorazový kontakt, alebo v rámci jedného dňa)

Osoba môže byť označená za úzky kontakt aj vtedy, ak cestovala v tom istom vozidle alebo lietadle ako osoba, ktorá mala pozitívny test na COVID-19.

Ak ste boli označení ako kontakt, bolo u vás vyhodnotené riziko vzniku COVID-19, aj ak nemáte žiadne príznaky. Služba NHS Test and Trace vás bude o tom informovať prostredníctvom SMS správy, e-mailu, telefonátu alebo aplikácie NHS COVID-19 a mali by ste dodržiavať všetky pokyny uvedené v tomto dokumente.

Styk prostredníctvom plexiskla (alebo podobného materiálu) s osobou, ktorá mala pozitívny test na COVID-19, sa zvyčajne nepovažuje za kontakt, pokiaľ nedošlo k žiadnemu inému kontaktu, akými sú napríklad kontakty vo vyššie uvedenom zozname.

## 5. Ako postupovať, ak ste kontaktom niekoho s pozitívnym výsledkom testu na COVID-19

Ak vás služba NHS Test and Trace informuje, že ste kontaktom niekoho, kto mal pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu na COVID-19, ste zo zákona povinní zostať doma a nastúpiť do karantény, 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 nemáte zákonnú povinnosť izolovať sa, postupujte podľa nižšie uvedených pokynov pre [kontakty, ktoré nemajú 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.

Aplikácia NHS Test and Trace vás môže informovať aj o tom, že ste kontaktnou osobou niekoho, kto mal pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu na COVID-19. V tomto prípade sa riadte pokynmi poskytnutými v tejto aplikácii.

## 6. Kontakty, pre ktoré platí zákonná povinnosť izolovať sa

Ak vás služba NHS Test and Trace informuje, že ste kontaktnou osobou niekoho, kto mal pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu na 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.

Izolácia znamená, že musíte ostať doma a nesmiete odtiaľ odísť. Nechodte do práce, do školy ani na verejné miesta, a nepoužívajte hromadnú dopravu a taxíky. Ďalšie informácie o tom, ako sa izolovať, nájdete nižšie v tomto usmernení. Nechodte von, ani ak si chcete kúpiť jedlo alebo iné základné veci, s výnimkou určitých špecifických okolností. Akýkoľvek telesný pohyb sa musí vykonávať vo vašom dome, záhrade alebo súkromnom vonkajšom priestore.

Požiadajte priateľov alebo príbuzných o pomoc pri nákupe potravín, iných nákupoch, vyzdvihnutí liekov alebo pri venčení psa. Nákup si môžete objednať aj on-line a lieky telefonicky alebo on-line. Pracovníci donáškovej služby by nemali vstupovať do vášho domu, preto ich požiadajte, aby vám tovar nechali na vyzdvihnutie vonku.

## 6.1 Ako dlho sa musím izolovať

Ak máte zákonnú povinnosť izolovať sa, doba karantény zahŕňa dátum vášho posledného kontaktu s osobou, ktorá mala pozitívny LFD alebo PCR test na COVID-19 a nasledujúcich celých 10 dní. To znamená, že ak váš posledný kontakt bol napríklad v 15. deň v mesiaci, vaša doba karantény sa skončí 25. o 23:59 hod.

## 6.2 Zariadte si PCR test počas obdobia izolácie

Odporúčame vám, aby ste si počas izolácie ako kontakt čo najskôr urobili jednorazový PCR test. Tento PCR test by ste mali podstúpiť, pretože máte vyššie riziko nákazy. Ak je výsledok vášho PCR testu pozitívny, pomôže to službe NHS Test and Trace rýchlo kontaktovať ľudí, ktorí sa mohli od vás nakaziť. Potom im možno poradiť, ako môžu ochrániť ostatných ľudí.

Ak je výsledok vášho PCR testu počas doby karantény negatívny, musíte pokračovať v izolácii, pretože sa stále môžete stať infekčným a preniesť infekciu na iné osoby. Počas celej doby karantény zostaňte doma, aby ste nevystavili ostatných riziku.

Ak je výsledok vášho PCR testu pozitívny, postupujte podľa usmernenia [zostať doma](#) pre osoby, ktoré dostali pozitívny výsledok testu na COVID-19 a začnite ďalšiu dobu karantény. Táto nová doba karantény začína plynúť od vykonania PCR testu 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 PCR testu na COVID-19 a ste identifikovaní ako kontaktná osoba niekoho s COVID-19, nemali by ste podstúpiť PCR test. PCR test by ste mali podstúpiť len v prípade, že sa u vás objaví niektorý z [hlavných príznakov](#) ochorenia COVID-19.

### **6.3 Postupy pre vašu domácnosť počas vašej izolácie**

Ak máte zákonnú povinnosť izolovať sa, pretože nie ste plne zaočkovaní a ste kontaktnou osobou niekoho s COVID-19, s kým nežijete, členovia vašej domácnosti sa s vami nemusia izolovať. Členovia vašej domácnosti by mali venovať zvýšenú pozornosť dodržiavaniu usmernení o tom, [ako zostať v bezpečí a zabrániť šíreniu COVID-19](#). Je veľmi dôležité, aby dodržiavali tieto nariadenia aj v prípade, že sa vy cítite dobre, pretože príznaky sa môžu objaviť až po 10 dňoch od posledného kontaktu s osobou, ktorá mala pozitívny test na COVID-19 a infekciu je možné preniesť aj bez príznakov.

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, prosím, dodržiavajte tieto usmernenia a zároveň dbajte na bezpečnosť a pohodu seba a svojich blízkych, najlepšie v súlade s existujúcimi plánmi starostlivosti.

Dlhodobý pobyt doma môže byť pre niektorých ľudí náročný, frustrujúci a osamelý. Webová stránka [Every Mind Matters](#) obsahuje informácie a rady, ktoré vám pomôžu starať sa o vaše duševné zdravie a pohodu.

Ak ste boli označení ako kontaktná osoba niekoho s ochorením COVID-19 a služba [NHS Test and Trace](#) vám nariadila, aby ste sa izolovali, alebo vám to odporučila [aplikácia NHS COVID-19](#), 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.

Ak vám služba NHS Test and Trace oznámi, že musíte zostať doma a izolovať sa a vy tak neurobíte, môže vám byť uložená pokuta.

## 6.4 Čo robiť, ak sa u vás počas izolácie objaví niektorý z hlavných príznakov ochorenia COVID-19

Ak sa od vás zo zákona vyžaduje, aby ste sa izolovali, pretože ste kontaktnou osobou niekoho s COVID-19 a počas obdobia izolácie sa u vás objaví niektorý z hlavných [príznakov](#) COVID-19, zostaňte doma a [zaobstarajte si PCR test](#).

Hneď, ako sa u vás objavia príznaky, mali by ste vy a všetci členovia vašej domácnosti dodržiavať nariadenia a [Zostať doma: Usmernenie pre domácnosti s možnou alebo potvrdenou infekciou koronavírusom \(COVID-19\)](#). Ak je výsledok vášho PCR testu pozitívny, vy a všetci členovia vašej domácnosti musia postupovať podľa nariadení a zostať doma.

Ak je výsledok vášho PCR testu negatívny, napriek tomu musíte absolvovať celých 10 dní karantény, pretože sa u vás stále môže vyvinúť COVID-19. Naďalej dodržiavajte tieto usmernenia.

Ak sa u člena vašej domácnosti objaví počas vašej karantény niektorý z hlavných príznakov ochorenia COVID-19, bude sa musieť taktiež izolovať a podstúpiť PCR test. Vy a všetci členovia vašej domácnosti musia postupovať podľa nariadení a [zostať doma](#).

## 6.5 Príznaky po ukončení vašej doby izolácie

Ak sa u vás objaví niektorý z hlavných [príznakov](#) COVID-19 po tom, ako sa ukončí vaša 10-dňová doba karantény, zostaňte doma a [zaobstarajte si PCR test](#). Ak je výsledok vášho PCR testu pozitívny, postupujte podľa nariadení a [zostaňte doma](#). Budete musieť začať

novú dobu izolácie. Tá sa začne dňom, kedy sa začali prejavovať vaše príznaky.

## **7. Kontakty, ktoré nemajú zákonnú povinnosť izolovať sa**

Ak ste boli v kontakte s osobou, ktorá mala pozitívny test na COVID-19 a ste plne očkovaní alebo máte menej ako 18 rokov, 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 znižujú riziko, že v prípade nákazy COVID-19 vážne ochoriete. Napriek tomu, že ste zaočkovaní proti ochoreniu COVID-19, môžete sa ním stále nakaziť a preniesť ho na iných, aj keď nemáte žiadne príznaky.

Ak ste boli v kontakte s osobou, ktorá má COVID-19, hrozí vám vyššie riziko, že sa sami nakazíte. Ak nemáte zákonnú povinnosť izolovať sa, dôrazne vám odporúčame vykonať testy LFD v období 7 dní.

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 dostali ste upozornenie o tom, že ste boli v úzkom kontakte s osobou nakazenou COVID-19, ale nie ste zo zákona povinní ísť do karantény, odporúčame vám, aby ste:

- absolvovali test LFD buď každý deň počas 7 dní alebo do 10 dní od vášho posledného kontaktu s osobou, ktorá mala pozitívny test na COVID-19, ak sa tak stalo skôr
- vykonali tento test každý deň pred tým, než vyjdete po prvýkrát z domu

Ak vás služba NHS Test and Trace informovala, že ste kontaktnou osobou niekoho, kto mal pozitívny test na COVID-19, ale nevedela



vám povedať dátum, kedy ste boli s touto osobou v kontakte, mali by ste si urobiť LFD test každý deň počas 7 dní.

Ak podstúpite test LFD a výsledok bude pozitívny, mali by ste sa okamžite izolovať, aby ste zabránili prenosu infekcie na iné osoby a postupovať podľa [pokynov zostať doma](#). Budete musieť začať nové obdobie karantény, ktorá sa začne dňom, kedy ste podstúpili test s pozitívnym výsledkom.

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 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, ktorých je vyššie riziko závažného ochorenia v prípade nákazy COVID-19
- dodržiavať usmernenie o tom, [ako zostať v bezpečí a zabrániť šíreniu](#)

Tieto odporúčania dodržiavajte počas 10 dní po poslednom kontakte s osobou, ktorá bola pozitívne testovaná na COVID-19.

Ak ste pracovníkom v zdravotníctve alebo v oblasti sociálnej starostlivosti a boli ste identifikovaní ako blízky kontakt 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.

Ak sa u vás kedykoľvek objaví niektorý z hlavných [príznakov](#) COVID-19, aj keď sú mierne, okamžite sa izolujte, [zaobstarajte si test PCR na COVID-19](#) a postupujte podľa [usmernení pre ľudí s príznakmi COVID-19](#).

## **7.1 Myslím, že som bol/-a v kontakte s niekým, kto bol pozitívne testovaný na COVID-19, ale nebol/-a som o tom informovaný/-á a nebolo mi odporučené, aby som sa izoloval/-a. Čo mám robiť?**

Kontakty, ktoré majú povinnosť izolovať sa, budú o tom zvyčajne informované prostredníctvom služby NHS Test and Trace, vrátane prostredníctvom aplikácie NHS COVID-19. Ak sa domnievate, že ste prišli do úzkeho kontaktu s osobou s COVID-19, ale služba NHS Test and Trace vám to ešte nenahlásila, mali by ste pozorne dodržiavať usmernenia o tom, [ako zostať v bezpečí a zabrániť šíreniu COVID-19](#). Za týchto okolností vám odporúčame absolvovať test LFD buď každý deň počas 7 dní alebo do 10 dní od vášho posledného kontaktu s osobou, ktorá mala pozitívny test na COVID-19, a to aj v prípade, že sa cítite dobre. Je to preto, že môžete byť vystavení vyššiemu riziku nákazy.

## **7.2 Myslím si, že som bol/-a v úzkom kontakte s osobou, ktorá sa dala testovať na ochorenie COVID-19, no ešte nedostala výsledok. Čo mám robiť?**

Ak sa domnievate, že ste prišli do úzkeho kontaktu s osobou s COVID-19, ktorej ešte nebol doručený výsledok testu, mali by ste pozorne dodržiavať usmernenia o tom, [ako zostať v bezpečí a zabrániť šíreniu COVID-19](#). V tomto štádiu nie je nutné, aby ste sa izolovali.

Kontakty, ktoré majú povinnosť izolovať sa, budú o tom zvyčajne informované prostredníctvom služby NHS Test and Trace, vrátane prostredníctvom aplikácie NHS COVID-19. Ak sa domnievate, že ste prišli do úzkeho kontaktu s osobou s COVID-19, ale služba NHS Test and Trace vám to ešte nenahlásila, mali by ste pozorne dodržiavať

usmernenia o tom, [ako zostať v bezpečí a zabrániť šíreniu COVID-19](#), kým jej nie je doručený výsledok testu.

Ak sa obávate, že môžete mať príznaky ochorenia COVID-19, alebo ak žijete v jednej domácnosti s osobou, ktorá má príznaky COVID-19, postupujte podľa usmernenia [Ostaňte doma: usmernenie pre domácnosti s podozrievanou alebo potvrdenou nákazou COVID-19](#).

### **7.3 Dodržiavajte správnu hygienu rúk a dýchacieho ústrojenstva a dôkladne vetrajte svoj domov**

Každý by mal dodržiavať správnu hygienu rúk a dýchacieho ústrojenstva.

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.

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

Zlikvidujte vreckovky do vrečka na odpadky a okamžite si umyte ruky.

Vnútorne priestory, najmä spoločné obytné priestory, dôkladne prevetrajte čerstvým vzduchom. Pre lepšie prúdenie vzduchu môžete:

- čo najviac otvárať okná
- otvárať dvere
- zaistiť, aby boli všetky vetracie otvory otvorené a prúdenie vzduchu nebolo obmedzené
- nechať odsávač pár (napríklad vo svojej kúpeľni alebo kuchyni) zapnutý dlhšie ako zvyčajne a so zatvorenými dverami po tom, ako niekto použije túto miestnosť

Viac rád o znižovaní rizík spojených s COVID-19 vo vašej domácnosti nájdete na [GermDefence](#).

### **7.4 Finančná alebo iná praktická podpora**

Karanténa je jedným z najdôležitejších spôsobov, akým môžeme pomôcť zastaviť šíreniu vírusu a ochrániť svojich priateľov a rodinu, našu komunitu a národné zdravotníctvo (NHS). Ak máte niektorý z hlavných [príznakov](#) COVID-19, dostali ste pozitívny výsledok LFD alebo PCR testu, alebo vám bolo povedané, že ste v boli v úzkom kontakte s niekým, kto bol pozitívne testovaný na COVID-19, najlepším spôsobom, ako znížiť riziko prenosu 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 (telefonicky alebo e-mailom).

Zistite, či vo vašom okolí alebo v miestnej komunite existuje systém dobrovoľníkov, ktorí by vám mohli pomôcť priniesť zásoby alebo poskytnúť inú podporu. Požiadajte priateľov alebo rodinu, aby vám doniesli čokoľvek, čo potrebujete, alebo si objednajete zásoby on-line alebo telefonicky a zabezpečte, aby ich doručovateľ nechal pred vchodom do domu, odkiaľ si ich môžete vyzdvihnúť.

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 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 služba NHS Test and Trace alebo aplikácia NHS COVID-19 vám 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.

## **8. Dodatočná podpora zo strany miestnych orgánov 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.

Withdrawn February 2022