

Usmernenie

# Vytvorenie skupiny blízkyh s priateľmi a rodinou cez Vianoce

Aktualizované 19. decembra 2020

Obsah

1.  
Vytvorenie skupiny blízkyh cez Vianoce
2.  
Ak máte viac než 70 rokov alebo ste klinicky mimoriadne zraniteľní
3.  
Stretnutie s vašou skupinou blízkyh a ďalšími priateľmi a rodinou cez Vianoce
4.  
Domácnosti, v ktorých nie sú všetci v tej istej skupine blízkyh cez Vianoce
5.  
Ak sa rozhodnete nevytvoriť vianočnú skupinu
6.  
Seba-izolácia a stretnutia so skupinou blízkyh cez Vianoce
7.  
Ak ste klinicky mimoriadne zraniteľní
8.  
Ak ste obyvateľom domovu dôchodcov a domovu opatrovateľských služieb
9.  
Cestovanie a prenocovanie so skupinou blízkyh cez Vianoce

10.

Po stretnutí s vašou skupinou blízkych cez Vianoce

[Vytlačiť túto stránku](#)

Je kľúčové, aby sme tieto Vianoce všetci niesli osobnú zodpovednosť za obmedzenie šírenia vírusu a ochranu svojich blízkych, [najmä ak sú zraniteľní](#). Každý tretí človek s koronavírusom (COVID-19) nemá žiadne príznaky a bude ho šíriť bez toho, aby si to uvedomoval. Najbezpečnejší spôsob strávenia tohtoročného vianočného obdobia je u seba doma, v spoločnosti svojej domácnosti alebo podpornej skupiny. S čím väčším množstvom ľudí sa stretnete, tým je pravdepodobnejšie, že dostanete alebo rozšírite koronavírus.

Oblasti 4. úrovne Ak žijete v oblasti 4. úrovni, musíte počas vianočného obdobia dodržiavať pravidlá pre vašu úroveň. To znamená, že počas vianočného obdobia nemôžete stretnúť iných ľudí v interiéroch, pokiaľ s nimi obvykle nežijete, alebo pokiaľ nie sú súčasťou vašej existujúcej skupiny podpory. Vonku sa môžete stretnúť iba s jednou osobou z inej domácnosti.

Oblasti, ktoré nie sú v 4. úrovni Ak nebývate v oblasti 4. úrovne, môžete sa na Štedrý deň (25. decembra) stretnúť s najviac dvomi ďalšími domácnosťami (vaša „vianočná skupina“). Nemôžete sa stretnúť s nikým zo 4. úrovne.

Mali by ste veľmi dobre premýšľať o rizikách a vianočnú skupinu vytvorte, iba ak máte pocit, že to nevyhnutne potrebujete. Pokiaľ je to možné, prediskutujte alternatívy osobného stretnutia.

## **1. Vytvorenie skupiny blízkych cez Vianoce**

Skupiny blízkych cez Vianoce, skupiny okruhu podpory rodiny a skupiny okruhu na starostlivosť o deti sa odlišujú a majú svoje špecifické pravidlá.

Pravidlá týkajúce sa vianočných bubliniek budú zavedené do zákona. Po nadobudnutí účinnosti musíte dodržiavať pravidlá, aby ste minimalizovali šírenie infekcie.

Vianočnú skupinu môžete vytvoriť, iba ak nebývate v oblasti 4. úrovne. Ak máte oprávnenie vytvárať vianočnú skupinu a rozhodnete sa tak urobiť:

- udržiajte svoju vianočnú skupinu čo najmenšiu. Dve ďalšie domácnosti sú maximum, nie cieľ
- nepripojte sa k vianočnej skupine s nikým z oblasti 4. úrovne
- čo najskôr a najmenej na päť dní sa vyhnite všetkým nepotrebným sociálnym kontaktom mimo vašej bezprostrednej domácnosti, pred tým, ako sa stretnete s ostatnými domácnosťami vo vašej skupine
- stretnite svoju vianočnú skupinu iba v súkromných domoch alebo na záhrade, bohoslužbách alebo verejných vonkajších priestoroch
- svoju skupinu navštívte iba na Štedrý deň. Nezostávajúce cez noc a udržiajte svoje návštevy čo najkratšie
- zostaňte v lokálnej oblasti, pokiaľ je to možné. Vyhýbajte sa cestovaniu z oblasti s vysokým výskytom nákazy do oblasti s nízkym výskytom nákazy
- stretnite sa s ľuďmi, ktorí nie sú vo vašej vianočnej skupine iba mimo vášho domova podľa pravidiel úrovne, v ktorej žijete (pokiaľ neprichádzajú z nižšej do vyššej úrovne) a s priateľmi a rodinou, s ktorými nežijete spoločensky nestretávajúce vo vašom dome alebo v záhrade, pokiaľ nie sú súčasťou vašej vianočnej skupiny

Pri stretnutí s vianočnou skupinou blízkych by ste mali naďalej podnikáť kroky na zníženie šírenia vírusu. To zahŕňa zabezpečenie toho, aby sa vo vnútorných priestoroch vetralo a prúdilo čo najviac čerstvého vzduchu, podľa možnosti dodržiavanie odstupu medzi členmi rôznych domácností, pokiaľ je to možné, pravidelné umývanie rúk po dobu 20 sekúnd a dodržiavanie pravidiel [seba-izolácie a karantény](#), ak sa u vás vyskytnú príznaky alebo pozitívny test na prítomnosť koronavírusu.

Nesmiete navštíviť inú domácnosť, ak sa vy alebo niekto z vašej domácnosti cíti zle alebo je v karanténe. Mali by ste [absolvovať bezplatný](#)

[test NHS](#), ak máte príznaky, ak ste o to boli požiadaní miestnou radou alebo nemocnicou alebo sa zúčastňujete vládneho pilotného projektu.

## 2. Ak máte viac než 70 rokov alebo ste klinicky mimoriadne zraniteľní

Je obzvlášť dôležité myslieť na zvýšené riziká pre zraniteľnejšie osoby, a uznať, aké môže byť ťažké, udržať telesné a duševné zdravie bez základného kontaktu s rodinou a priateľmi.

Ak máte viac než 70 rokov alebo ste [klinicky mimoriadne zraniteľní](#), pozorne porozmýšľajte nad rizikami. Najbezpečnejším prístupom môže byť rozhodnutie nevytvoriť vianočnú skupinu.

Ak máte oprávnenie vytvárať vianočnú skupinu a rozhodnete sa tak urobiť, postupujte obzvlášť opatrne a postupujte podľa týchto pokynov:

- stretnite sa vonku, pokiaľ je to možné
- pravidelne si umývajte ruky
- držte si odstup od tých, s ktorými nežijete
- ak sa stretávate v interiéroch, zabezpečte dobré vetranie tak, že vpustíte čerstvý vzduch

Ak sa nachádzate v domácnosti alebo podpornej skupine s niekým, kto je klinicky mimoriadne zraniteľný, najbezpečnejšie rozhodnutie by bolo nepridať sa do širšej vianočnej skupiny a tým znížiť riziko ohrozenia ich zdravia.

### 2.1 Ak ste v skupine okruhu podpory rodiny

Ak sa nachádzate v existujúcej skupine okruhu podpory s niekým, kto žije v oblasti úrovne 4, môžete sa navzájom vidieť na Štedrý deň. Ak sa to rozhodnete urobiť, nesmiete sa spojiť s nikým iným k vianočnej skupiny.

Existujúce skupiny okruhu podpory sa počítajú ako jedna domácnosť do limitu troch domácností. To znamená, že ak ste v podpornej skupine mimo oblasti 4. úrovne, môžete spoločne s dvoma ďalšími domácnosťami vytvoriť skupinu blízkych cez Vianoce. To platí iba pre podporné skupiny

stanovené v zákone. Mali by ste však vziať do úvahy riziká, ktoré to môže spôsobiť, a udržiavať vašu skupinu blízkych cez Vianoce čo najmenšiu.

Ak ste v podpornej skupine s niekým, kto má viac než 70 rokov alebo je klinicky mimoriadne zraniteľní, pozorne porozmýšľajte. Za účelom zníženia rizika ohrozenia ich zdravia, najbezpečnejšie rozhodnutie by bolo oslavovať iba v rámci vlastnej domácnosti alebo podpornej skupiny a nepridať sa k iným.

Mimo 4. úrovne sa môžu dve domácnosti v podpornej skupine rozhodnúť pripojiť sa k samostatným vianočným skupinám, mali by sa však vyhýbať vzájomnému kontaktu pred Štedrým dňom aj po ňom.

[Prečítajte si pokyny na vytvorenie a používanie skupiny podpory](#)

## **2.2 Ak ste v skupine starostlivosti o deti**

Skupinu starostlivosti o deti môžete naďalej používať 25. decembra, a to aj v oblastiach 4. úrovne, ale iba ak je to primerane potrebné na účely starostlivosti o deti a ak neexistujú rozumné alternatívy. Ak sa chcete vo svojej skupine starostlivosti o deti stretnúť spoločensky s druhou domácnosťou, mali by ste ich zahrnúť do svojej vianočnej skupiny, ale môžete tak urobiť, iba ak ani jedna domácnosť z vás nežije v oblasti 4. úrovne. Vy a ďalšia domácnosť vo vašej skupine starostlivosti o deti by ste sa do limitu troch domácností pre skupiny blízkych cez Vianoce započítali ako dve domácnosti.

[Prečítajte si pokyny na vytvorenie a používanie skupiny starostlivosti o deti](#)

## **2.3 Odlúčení rodičia detí do 18 rokov**

Deti (do 18 rokov), ktorých rodičia nežijú spolu, môžu byť súčasťou skupín blízkych cez Vianoce oboch rodičov, ak sa ich rodičia rozhodli vytvoriť samostatné skupiny. Nikto iný by nemal byť v dvoch skupinách.

Ak jeden alebo obaja rodičia žijú v 4. úrovni, deti sa môžu naďalej pohybovať medzi domami svojich rodičov, ale ani jednej domácnosti nie je dovolené pripojiť sa k vianočnej skupine s inou domácnosťou.

## **2.4 Vytvorenie inej skupiny blízkych cez Vianoce pre ľudí, s ktorými bežne žijete**

Ak máte povolenie vytvárať vianočnú skupinu, vytvoriť skupinu blízkych cez Vianoce s inými ľuďmi, ako s tými, s ktorými bežne žijete. Ak vy a ľudia, s ktorými žijete, chcete byť v rôznych skupinách blízkych cez Vianoce, môžete sa rozhodnúť vytvoriť skupinu blízkych cez Vianoce s touto domácnosťou a jednou ďalšou domácnosťou (to sa bude počítať ako tri domácnosti). [Mali by ste skontrolovať pokyny nižšie pre domácnosti, kde všetci nie sú v rovnakej skupine blízkych cez Vianoce.](#)

## **2.5 Ak ste študent, ktorý sa na prázdniny presťahoval z univerzity domov**

[Ak ste študentom, ktorý sa presťahoval domov cez univerzitné prázdniny,](#) považujete sa za súčasť domácnosti, do ktorej ste sa vrátili. Počas tohto obdobia sa nepovažujete za časť vašej domácnosti v študentskom ubytovaní.

## **3. Stretnutie s vašou skupinou blízkych a ďalšími priateľmi a rodinou cez Vianoce**

Pre vlastnú ochranu a ochranu vašich blízkych, pozorne zvážte riziká vyplývajúce z vytvorenia skupiny blízkych. Urobte tak iba v prípade, že to uznáte za nevyhnutné. Každý tretí človek, ktorý má koronavírus (COVID-19), nemá žiadne príznaky a bude ho šíriť bez toho, aby si to uvedomoval. Každý, kto je v skupine blízkych cez Vianoce, je zodpovedný za prijatie jasných krokov na zabránenie nakazenia sa a šírenia vírusu. Ak nebudete dodržiavať tieto pravidlá, zvyšujete riziko ochorenia na vírus a jeho šírenia medzi priateľmi a rodinou.

Tejto rade by ste mali venovať osobitnú pozornosť, ak ste v skupine blízkych cez Vianoce s kýmkoľvek, kto je zraniteľný alebo klinicky mimoriadne zraniteľný. Nižšie na tejto stránke [nájdete ďalšie rady, čo robiť, ak ste klinicky mimoriadne zraniteľní.](#)

### **3.1 Pred vytvorením a stretnutím sa s vašou skupinou blízkych cez Vianoce**

Ak máte povolenie vytvoriť vianočnú skupinu a rozhodnete sa tak urobiť, mali by ste podniknúť kroky na obmedzenie rizika tým, že sa čo najskôr vyhnete zbytočnému spoločenskému kontaktu mimo vlastnej domácnosti a urobiť tak po dobu minimálne piatich dní pred tým, ako sa stretnete s vianočnou skupinou. Pracovníci, ktorí nemôžu pracovať z domu, môžu naďalej chodiť na svoje pracovisko. Akékoľvek zvýšenie kontaktu s inými ľuďmi zvyšuje riziko, že sa nakazíte alebo rozšírite koronavírus.

### **3.2 Stretnutie s vašou skupinou blízkych cez Vianoce v interiéri**

Ak sa niekto nachádza vo vašej vianočnej skupine, môžete 25. decembra navštíviť navzájom svoje domy, ale nesmiete tam prenocovať. Môžete tiež ísť spolu na bohoslužby alebo sa stretnúť na verejných vonkajších priestranstvách. So svojou skupinou blízkych cez Vianoce sa nemôžete stretnúť v žiadnom inom interiéri, napríklad v krčme, hoteli, obchode, divadle alebo reštaurácii. Na týchto miestach budú pravidlá, s kým sa môžete a nemôžete stretnúť, závisieť od vašej úrovni.

Nemali by ste sa u seba doma ani na záhrade spoločensky stretnúť s priateľmi a rodinou, s ktorými nežijete, pokiaľ netvoríte súčasť vašej vianočnej skupiny. S ľuďmi, ktorí nie sú súčasťou vašej skupiny blízkych cez Vianoce, sa môžete naďalej stretávať mimo domova podľa [pravidiel úrovne](#), v ktorej žijete, ale mali by ste sa snažiť obmedziť všetky zbytočné kontakty. Ak cestujete do úrovne s prísnejšími pravidlami, než z ktorej ste prišli, mali by ste sa riadiť prísnejšími pravidlami, ktoré sú v platnosti.

Špeciálne nariadenia existujú pre tých, ktorí sa rozhodli vytvoriť vianočnú skupinu s ľuďmi, s ktorými bežne nežijú, a pre tých, ktorí sa rozhodli nevytvoriť vianočnú skupinu.

Vieme, že sa vírusom častejšie nakazíme a rozširujeme ho vo vnútorných priestoroch, najmä ak tam prúdi málo čerstvého vzduchu. Pri stretnutí so skupinou blízkych cez Vianoce by ste preto mali prijať tieto opatrenia, aby ste zabránili šíreniu vírusu:



- snažte sa udržiavať návštevy čo najkratšie, pretože riziko prenosu sa zvyšuje, čím dlhšie spolu pobudnete.
- často si umývajte ruky
- pravidelne čistite dotykové body, napríklad kľučky dverí a povrchy
- si udržať spoločenskú vzdialenosť od kohokoľvek, s kým nežijete, pokiaľ je to možné
- počas návštevy a po odchode návštevníkov zabezpečiť, aby ste do miestnosti vpustili čo najviac čerstvého vzduchu otvorením okien a dverí, bez toho aby došlo k podchladeniu

Ľudia môžu v prípade potreby naďalej pracovať v domovoch iných ľudí, napríklad ako opatrovatelky, upratovačky alebo remeselníci. Aby sa znížilo riziko, mali by všade, kde je to možné, dodržiavať spoločenskú vzdialenosť a nemali by chodiť do domov, v ktorých sa konajú stretnutia skupiny blízkych cez Vianoce.

### **3.3 Stretnutie s vašou skupinou blízkych cez Vianoce vonku**

Môžete byť so svojou skupinou blízkych cez Vianoce na záhrade alebo na vonkajšom verejnom priestranstve. S ľuďmi, ktorí nie sú súčasťou vašej skupiny blízkych cez Vianoce, sa môžete naďalej stretávať mimo domova podľa [pravidiel úrovne, v ktorej prebieha stretnutie](#), no mali by ste sa snažiť obmedziť všetok zbytočný kontakt.

Medzi vonkajšie verejné miesta patria:

- parky, pláže, časti vidieka otvorené pre širokú verejnosť
- verejné záhrady (bez ohľadu na to, či sa za vstup do nich platí alebo nie)
- parcely záhrad
- ihriská



## **4. Domácnosti, v ktorých nie sú všetci v tej istej skupine blízkych cez Vianoce**

Ak ste sa rozhodli vytvoriť inú skupinu blízkych cez Vianoce od ostatných ľudí vo vašej domácnosti – od ľudí, s ktorými žijete bežne – mali by ste podniknúť ďalšie kroky, aby ste zabránili šíreniu vírusu vo vašej domácnosti a medzi skupinami.

Môže to zahŕňať: prijatie ďalších preventívnych opatrení, ako je čistenie povrchov a kontaktných miest, ako sú kľučky dverí, a vetranie a pustenie do interiéru dostatku čerstvého vzduchu po tom, ako niekto navštívil vašu domácnosť

## **5. Ak sa rozhodnete nevytvoriť vianočnú skupinu**

Ak sa rozhodnete nevytvoriť vianočnú skupinu, musíte naďalej dodržiavať nariadenia úrovne, v ktorej sa nachádzate. V oblasti spadajúcej pod 1. úroveň to znamená, že sa môžete stretnúť v súkromnom obydľí v skupine do šesť osôb, pokiaľ všetci pochádzajú z oblasti v 1. úrovni a nevytvorili s nikým vianočnú skupinu.

Taktiež sa môžete naďalej stretávať s podpornou skupinou, ak ste jej súčasťou.

## **6. Seba-izolácia a stretnutia so skupinou blízkych cez Vianoce**

Musíte tiež dodržiavať [pravidlá seba-izolácie](#), ktoré sa uplatňujú, ak buď vy, niekto, s kým žijete, niekto, kto je v skupine starostlivosti o deti alebo podpory, alebo niekto, s kým ste boli v kontakte, má príznaky alebo pozitívny test na prítomnosť koronavírusu. To znamená, že nesmiete vytvárať skupiny blízkych cez Vianoce, ak máte príznaky koronavírusu alebo sa samo-izolujete. Tieto pravidlá sú stanovené zákonom a musíte

ich dodržiavať, aj keď to znamená, že sa cez Vianoce nestretnete s priateľmi alebo rodinou.

Ak má niekto vo vašej skupine blízkych cez Vianoce pozitívny test na koronavírus alebo sa u neho objavia príznaky koronavírusu dňa 25. decembra alebo do 48 hodín po poslednom stretnutí členov skupiny, musia sa všetci členovia skupiny [samo-izolovať](#), akoby boli členmi rovnakej domácnosti.

## **7. Ak ste klinicky mimoriadne zraniteľní**

Je obzvlášť dôležité myslieť na zvýšené riziká pre zraniteľnejšie osoby, a uznať, aké môže byť ťažké, udržať telesné a duševné zdravie bez základného kontaktu s rodinou a priateľmi. Ak sa rozhodnete vytvoriť skupinu blízkych cez Vianoce, mali by ste dodržiavať dodatočné preventívne opatrenia uvedené v [pokynoch pre klinicky mimoriadne zraniteľné osoby](#). Ostatní vo vašej skupine blízkych cez Vianoce by si mali uvedomiť vaše zvýšené riziká a mali by byť obzvlášť ostražití v dňoch pred stretnutím.

Ak ste v podpornej skupine s niekým, kto je klinicky mimoriadne zraniteľný, pozorne porozmýšľajte. Za účelom zníženia rizika ohrozenia ich zdravia, najbezpečnejšie rozhodnutie by bolo oslavovať iba v rámci vlastnej domácnosti alebo podpornej skupiny a nepridať sa k iným.

## **8. Ak ste obyvateľom domovu dôchodcov a domovu opatrovateľských služieb**

Pokyny týkajúce sa domovov dôchodcov a domovov opatrovateľských služieb sa vzťahujú na Anglicko – pozri pokyny pre [Wales Škótsko](#), a [Severné Írsko](#)

Trávenie času s ostatnými mimo domova dôchodcov zvýši riziko vystavenia sa koronavírusu pre obyvateľov a ostatných obyvateľov v ich

doma po návrate a je pravdepodobné, že to spôsobí ďalšie zaťaženie domova starostlivosťou. Z tohto dôvodu by sa návštevy mimo domovov dôchodcov a domovov opatrovateľských služieb mali brať do úvahy iba pre obyvateľov domovov v produktívnom veku. Obyvatelia, ich rodiny a domovy dôchodcov by mali veľmi starostlivo zvážiť, či je to vhodné, alebo či by návšteva domova dôchodcov poskytla zmysluplný kontakt bezpečnejším spôsobom. [Nariadenia pre návštevy domovov dôchodcov sú dostupné.](#)

Niektorí obyvatelia v produktívnom veku môžu byť schopní opustiť svoj domov a vytvoriť skupinu blízkych cez Vianoce, a to po dohode s domovom a po individuálnom posúdení rizika. Obyvatel domovu dôchodcov môže vytvárať skupinu blízkych cez Vianoce s jednou ďalšou domácnosťou a nikdy by nemal vytvárať skupinu blízkych cez Vianoce s tromi domácnosťami.

Ak sa obyvateľ domovu pripojí na Vianoce k domácnosti, mal by si udržiavať sociálny odstup, pravidelne si umývať ruky a otváraním okien a dverí umožniť prúdenie čerstvého vzduchu do miestností.

Ostatné osoby v domácnosti by mali podniknúť kroky na minimalizáciu rizika pre obyvateľov domova a ďalších osôb v domove dôchodcov, a uvedomiť si, že zanesenie koronavírusu do domovu dôchodcov predstavuje riziko pre všetkých, ktorí tam žijú a pracujú. Všetci členovia skupiny by mali:

- podniknúť kroky na minimalizáciu ich novej expozície koronavírusom tým, že obmedzia počet ľudí, s ktorými sa stretávajú dva týždne predtým, ako umožnia obyvateľom domova dôchodcov pobyt v ich domácnosti
- porozprávať sa so zamestnancom domovu dôchodcov o absolvovaní testu pred stretnutím s obyvateľom domova v priestoroch mimo domova. Aby sa obyvateľ mohol bezpečne vrátiť do domova dôchodcov, bude musieť absolvovať test a seba-izoláciu. Ďalšie podrobnosti poskytneme čoskoro prostredníctvom zverejnenia príslušných pokynov.

Aby sa obyvateľ mohol bezpečne vrátiť do domova dôchodcov, bude musieť absolvovať test a seba-izoláciu. Ďalšie podrobnosti poskytneme čoskoro prostredníctvom zverejnenia príslušných pokynov.

Aby sa obyvateľ mohol bezpečne vrátiť do domova dôchodcov, bude musieť absolvovať test a seba-izoláciu. [Ďalšie [usmernenie je k dispozícii](#)

## 9. Cestovanie a prenocovanie so skupinou blízkych cez Vianoce

Nesmiete navštíviť alebo opustiť oblasť 4. úrovne, aby ste sa stretli s ostatnými cez Vianoce alebo na Štedrý deň.

Ak ste v 3. alebo nižšej úrovni a rozhodli ste sa vytvoriť vianočnú skupinu a rozhodli ste sa tak urobiť, mali by ste starostlivo zvážiť riziká cestovania. Ak žijete v oblasti s najvyššou úrovňou ochrany, ako napríklad 3. úroveň v Anglicku, mali by ste sa vyhýbať cestovaniu do nižších úrovní, ak je to možné.

Ak je nevyhnutné, aby ste cestovali, objednajte sa vopred, aby ste umožnili sebe aj ostatným cestovať bezpečne, a pozorne si vopred naplánujte cestu tam aj naspäť.

Ak plánujete vycestovať do Škótska, Walesu alebo Severného Írska na vytvorenie vianočnej skupiny, musíte sa riadiť pravidlami tejto krajiny a mali by ste si pred cestou prečítať pokyny [Škótska Walesu](#) alebo [Severného Írska](#). Nemôžete opustiť oblasť 4. úrovne, aby ste sa pripojili k vianočnej skupine v decentralizovanej správe.

Nemôžete sa miešať s ostatnými domácnosťami vo vašej vianočnej skupine (pokiaľ to pravidlá vašej úrovne nepovoľujú) pred alebo po 25. decembri, s výnimkou výnimočných okolností (napríklad v prípade nepredvídaného prerušenia cestovných spojov, alebo ak sa u člena vašej vianočnej skupiny vyskytnú príznaky koronavírusu a vyžaduje sa od vás samo-izolácia). Patria sem všetky osoby cestujúce do alebo zo Severného Írska.

Dopravné trasy môžu byť rušnejšie ako zvyčajne. Ak potrebujete cestovať, dodržiavajte nasledujúce pokyny:

- plánujte vopred, overte si možné narušené spoje predtým, než vyrazíte a vyhnite sa najrušnejším trasám a rušným časom
- počas cesty by ste sa mali vyhnúť zbytočným zastávkam
- ak je to možné, vyhýbajte sa spoločnému používaniu automobilov s ľuďmi, ktorí nežijú vo vašej domácnosti alebo netvorí súčasť vašej vianočnej skupiny
- ak je to možné, udržiavajte si pri cestovaní odstup od iných osôb
- pravidelne si umývajte alebo dezinfikujte ruky

Ak potrebujete cestovať spolu so svojou skupinou blízkych cez Vianoce nech ste kdekoľvek, mali by ste sa riadiť [pokynmi pre bezpečnejšie cestovanie](#)

#### [Vyhl'adajte ďalšie informácie o cestovaní](#)

Mimo oblasti 4. úrovne je cez Vianoce povolené ubytovať sa v súkromnom prenajatom ubytovaní, hoteli, hosteli alebo penzióne v Anglicku v súlade s pravidlami spoločenského zhromažďovania na vašej úrovni. To zahŕňa v 3 úrovni: Oblasť veľmi vysokej výstrahy medzi 24. a 26. decembrom, pokiaľ zostanete sami alebo s ostatnými členmi vašej domácnosti a je to nevyhnutné na účely stretnutia sa s vašou vianočnou skupinou blízkych na Štedrý deň. Ak je to nevyhnutné, môžete sa ubytovať v súkromnom prenajatom ubytovaní s členmi vašej domácnosti alebo so svojou skupinou blízkych cez Vianoce.

Nemali by ste sa stretávať v rámci vianočnej skupiny v hoteli, hosteli alebo penzióne v akejkoľvek úrovni, iba v prípade, že sa tam člen vašej vianočnej skupiny dlhodobo zdržiava. Toto taktiež platí pre iné druhy verejného ubytovania (napríklad vzdelávacie zariadenia alebo penzión). Ak sa to na vás vzťahuje, vyhnite sa stretnutiu s vašou vianočnou skupinou v spoločnom zariadení alebo priestoroch, ako napríklad v reštaurácii.

Ak cestujete do Veľkej Británie zo zahraničia, vy a vaša domácnosť sa môžete na Štedrý deň pridať k vianočnej skupine. Ak však bežne žijete v zahraničí a pricestujete za priateľmi a rodinou do Spojeného kráľovstva,

budete sa na účely vytvárania vianočnej skupiny považovať za samostatnú domácnosť.

Ak pricestujete do Veľkej Británie z krajiny alebo teritória, ktoré sanenachádzajú na zozname cestovných koridorov alebo ste cez nich precestovali, budete samusieť izolovať po dobu 10 dní , alebo môžete absolvovať test po 5 dňoch izolácie a po negatívnom výsledku ukončiť svoju izoláciu.

## **10. Po stretnutí s vašou so skupinou blízkych cez Vianoce**

Ak ste vytvorili vianočnú skupinu 25. decembra, po stretnutí s touto skupinou by ste mali čo najviac obmedziť kontakt s ľuďmi, s ktorými nežijete. Hoci sa na vás budú vzťahovať pravidlá podľa úrovne, v ktorej žijete, mali by ste byť obzvlášť obozretní a pozorne prehodnotiť, či je vhodné stretnúť sa s priateľmi alebo rodinou mimo vlastnej domácnosti. Toto zahŕňa nezúčastnenia sa stretnutí s nimi na Silvestra, a to aj v prípade, že sa cítite zdravo. Približne jedna tretina ľudí s koronavírusom nepociťuje žiadne príznaky, no napriek tomu ho môžu šíriť ďalej.

Môžete chodiť do práce, ak nemôžete pracovať z domu, mali by ste sa však vyhnúť zbytočným spoločenským stretnutiam. Akékoľvek zvýšenie kontaktu s inými ľuďmi zvyšuje riziko, že sa nakazíte alebo rozšírite koronavírus.