

Usmernenie

# Stretávanie sa s priateľmi a rodinou (COVID-19)

Poradenstvo týkajúce sa bezpečného stretávania sa s priateľmi a rodinou.

Kým:

[Úrad vlády](#)

Vydané:

10. mája 2021

Nasledovné platí pre:

**Anglicko**

Obsah

[Ako sa šíri COVID-19](#)

[Minimalizácia rizík pri stretnutí s priateľmi a rodinou](#)

[Krok 3](#)

[Vytlačiť túto stránku](#)

COVID-19 sa v Anglicku neustále rozširuje a stále sú identifikované nové varianty predmetného vírusu.

Predtým ako sa stretnete s ľuďmi, s ktorými nežijete, by ste mali premýšľať o riziku nákazy alebo prenosu COVID-19 na seba aj na ostatných. Aj keď žiadna situácia nie je bez rizika, môžete podniknúť kroky na zvýšenie bezpečnosti počas stretnutí s rodinou a priateľmi. Vakcíny znižujú (ale neeliminujú) nebezpečenstvo nákazy ochorením COVID-19 a jeho ďalší prenos a riziko vážneho priebehu ochorenia. Dodržiavaním týchto krokov môžete pomôcť chrániť seba, svojich blízkych a ľudí vo vašej komunite.

## **Ako sa šíri COVID-19**

Je možné mať COVID-19 bez príznakov. COVID-19 môžete preniesť na iných, aj keď máte len mierne príznaky alebo vôbec žiadne. Asi 1 z 3 ľudí s Covid-19 nemá žiadne príznaky, takže vírus budú šíriť aj bez toho, aby si to uvedomovali.

Hlavným spôsobom šírenia COVID-19 je blízky kontakt s infikovanou osobou. Keď niekto s ochorením COVID-19 dýcha, hovorí, kašle alebo kýcha, uvoľňujú častice (kvapky a aerosóly) obsahujúce vírus, ktorý spôsobuje COVID-19. Tieto častice môže vdýchnuť iná osoba.

Povrchy a veci môžu byť tiež kontaminované COVID-19, keď infikovaní ľudia kašľú alebo kýchajú v ich blízkosti alebo sa ich dotýkajú.

Ak máte COVID-19, existuje riziko, že vírus rozšírite na povrchy ako nábytok, lavice alebo kľučky dverí, aj keď sa ich priamo nedotknete. Ďalšia osoba, ktorá sa dotkne tohto povrchu, sa potom môže nakaziť.

## **Minimalizácia rizík pri stretnutí s priateľmi a rodinou**

Každý, kto má príznaky COVID-19, nech sú akokoľvek mierne, alebo majú pozitívny výsledok testu, by mal zostať doma a okamžite ísť do karantény. Je to preto, že by ste mohli infekciu preniesť na ďalšie osoby. Ak nie ste v karanténe po oznámení NHS ohľadom testu a vyhľadávania kontaktov (Test and Trace), mohla by vám byť uložená pokuta. [Zostaňte doma](#) po celú dobu izolácie a nepozývajte návštevníkov k vám domov alebo na záhradu. Ak máte príznaky COVID-19, urobte si [test PCR](#), ak ste ho ešte nemali urobený.

V súčasnosti môžete vonku stretnúť až šesť ľudí alebo jednu ďalšiu domácnosť (domácnosť zahŕňa prepojenú bublinu podpory). Od kroku 3 - 17. mája - budete môcť stretnúť až 30 ľudí vonku a až šesť ľudí alebo jednu ďalšiu domácnosť v interiéri. [Existujú určité výnimky](#). Nesmiete mať interakcie s nikým mimo vašej vlastnej skupiny (30 ľudí vonku alebo šesť ľudí v interiéri).

Vládne pokyny zostávajú v platnosti v tom zmysle, že pokiaľ je to možné mali by ste dodržiavať dvojmetrový odstup od ľudí s ktorými nežijete v domácnosti, alebo ktorí nie sú súčasťou vašej podpornej skupiny, alebo v prípade, že nie je možné dodržať dvojmetrový odstup, udržujte odstup 1 meter s dodatočnými preventívnymi opatreniami (napríklad s použitím rúška). Keď budeme pokračovať v pláne a keďže očkovanie chráni väčšiu časť populácie, dôraz sa presunie z vládnych opatrení na osobnú zodpovednosť. Namiesto pokynu, aby ste dodržiavali vzdialenosť 2 m od všetkých osôb s ktorými nežijete, budete vyzvaní, aby ste postupovali opatrne a zvažili riziká.

## Krok 3

Ak sa po 17. máji stretávate s priateľmi a rodinou, môžete sa osobne rozhodnúť, či si od nich budete udržiavať odstup, ale stále by ste mali byť opatrní. Táto rada platí pre všetkých, vrátane ľudí, ktorí sú [klinicky](#)

[mimoriadne zraniteľní](#), a pre tehotné ženy, okrem obyvateľov domovov dôchodcov, kde platia osobitné pokyny.

COVID-19 sa šíri hlavne medzi ľuďmi, ktorí sú v blízkom kontakte (do 2 metrov). Čím ďalej sa môžete držať od ostatných ľudí a čím menej času strávite v blízkom kontakte s nimi, tým je menšia pravdepodobnosť, že sa nakazíte COVID-19 a prenesiete ho na ostatných. Blízky kontakt, vrátane objatia, zvyšuje riziko šírenia COVID-19.

Existujú kroky, ktoré môžete urobiť, aby ste znížili pravdepodobnosť šírenia ochorenia COVID-19 a pomohli udržať vás a vašich blízkych v bezpečí. Toto zahŕňa:

- **Stretnutie vonku** - Keď sú ľudia vonku a fyzicky od seba vzdialení, častice obsahujúce vírus, ktorý spôsobuje COVID-19 sú odfúknuté, takže je menej pravdepodobné, že ich vdýchne iná osoba.
- **Ak sa stretnete vo vnútri, zabezpečte, aby bol priestor dobre vetraný. Otvorte okná a dvere** alebo urobte iné opatrenia, aby ste dovolili prúdeniu čerstvého vzduchu do vnútra. Prívod čerstvého vzduchu do miestnosti a odstránenie staršieho zatuchnutého vzduchu, ktorý môže obsahovať vírusové častice, znižuje pravdepodobnosť šírenia COVID-19. Čím viac čerstvého vzduchu sa privedie dovnútra, tým rýchlejšie sa všetok vzduchom prenášaný vírus z miestnosti odstráni.
- **Dajte sa zaočkovať, keď vám bude poskytnutá vakcína, a povzbudte ostatných aby tak tiež urobili.** Vakcíny znižujú (ale neeliminujú) nebezpečenstvo nákazy ochorením COVID-19 a jeho ďalší prenos a riziko vážneho priebehu ochorenia. Zvážte, či ste vy a vaši blízki očkovaní, a či bol čas na to, aby vakcína začala účinkovať, skôr ako budete v úzkom kontakte.
- **Nezabúdajte, že niektorí ľudia sú zraniteľnejší ako ostatní, pokiaľ ide o vážny priebeh ochorenia spôsobeného vírusom COVID-19.** Riziká vyplývajúce z ochorenia COVID-19, a teda

blízkeho kontaktu, sú u niektorých ľudí väčšie ako u iných, napríklad preto, že sú klinicky mimoriadne zraniteľní, alebo u tehotných žien alebo starších ľudí. Môžete sa napríklad rozhodnúť, že v tejto situácii nebudete mať blízky kontakt so starším príbuzným, najmä ak jeden z vás alebo ani jeden nie ste očkovaní.

- **Minimalizujte množstvo ľudí, s ktorými ste v blízkom kontakte a ako dlho.** Čím je počet ľudí, s ktorými ste v úzkom kontakte väčší - najmä ak sú z rôznych domácností - tým vyššie je riziko, že sa nakazíte alebo prenesiete COVID-19. Dlhšie obdobia blízkeho kontaktu zvyšujú riziko prenosu, nezabudnite však, že aj krátky kontakt môže rozšíriť COVID-19 a neexistuje nič také ako úplne bezpečná doba blízkeho kontaktu.
- **Dajte sa otestovať dvakrát týždenne**, aj keď nemáte príznaky. Asi u 1 z 3 ľudí s koronavírusom sa neprejavujú príznaky, takže môže vírus šíriť aj bez toho, aby o tom vedeli. Pravidelné testovanie pomôže znížiť riziko, najmä pred stretnutím s ľuďmi mimo vašej domácnosti. Môžete si [objednať bezplatné domáce testy](#) pre vás a vašich blízkych, ktoré poskytnú výsledky za 30 minút.
- **Pravidelne si umývajte ruky a čistite povrchy, aby ste odstránili vírusové častice.**

Mali by ste vždy poskytnúť priestor iným ľuďom, aby si udržali odstup, ak chcú.

Nezabúdajte, že nemáte dovolené byť v styku s kýmkoľvek mimo vašej skupiny šiestich (alebo dvoch domácností) v interiéroch alebo mimo vašej skupiny 30 ľudí vonku, pokiaľ neplatí výnimka.

V niektorých situáciách bude v platnosti konkrétne usmernenie, ktorým sa budete musieť riadiť, aj keď ste s priateľmi a rodinou. To je dôležité, aby sa znížilo riziko šírenia COVID-19 na ďalšie osoby, ako sú zamestnanci a iná verejnosť. Vždy by ste mali dodržiavať pokyny spojené s prostredím,

v ktorom sa nachádzate (napríklad v prostredí školských zariadení, zdravotníckych zariadení alebo zariadení opatrovateľskej starostlivosti).

Pravidlá predchádzania a bezpečnosti pri COVID vrátane požiadaviek na spoločenskú vzdialenosť sa naďalej uplatňujú na pracoviskách, v podnikoch a verejných miestach. Toto usmernenie nemá vplyv na zodpovednosť vlastníka zariadenia za výpočet počtu osôb, ktoré môžu byť ubytované alebo obslužené s dodržaním pravidiel spoločenského odstupu.