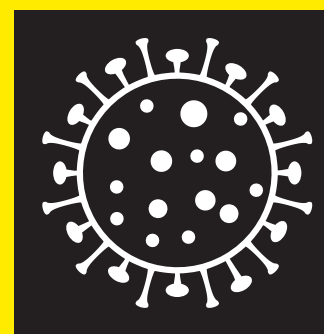


Koronavirus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Kvůli zpomalení šíření koronaviru žádáme osoby, které jsou nejvíce ohroženy, aby vycházeli ze svých domovů jen ve výjimečných případech (tzv. “zakuklili se”)

Speciální nařízení – “zakuklit se” – vydáváme pro nejohroženější skupiny občanů.

Kdo může vycházet ze svého domova jen ve výjimečných případech?

Mezi skupiny nejvíce ohrožené koronavirem patří:

- > osoby ve věku 70 a více let
- > osoby žijící v domovech s pečovatelskou službou nebo jiných zařízeních dlouhodobé péče
- > osoby s vážnými zdravotními problémy, jako například osoby s transplantovaným orgánem, osoby s určitými typy rakoviny (více zjistíte u svého praktického lékaře nebo na stránce www.hse.ie), osoby s vážnými dýchacími obtížemi, lidé se vzácnými nemocemi, díky kterým jsou vystaveni vyššímu riziku infekce, těhotné ženy s vážnými srdečními nemocemi.

Co znamená tzv. “zakuklení”?

Osobám, které by měli vycházet ze svého domova jen ve výjimečných případech (“zakuklí se”), zdravotníci doporučují:

- > zůstaňte doma po celou dobu s výjimkou zdravotní procházky nebo sportovní aktivity do 5 km od domova
- > pokud jedete na projížďku autem, jedte maximálně do vzdálenosti 5 km od domova a jen s člověkem, který bydlí s vámi v domácnosti
- > vyhněte se obchodům
- > zařídte si, aby vám jídlo a léky přinesly donáškovou službou a nechali před dveřmi
- > pokud máte zahrádku nebo balkon, travte čas venku na čerstvém vzduchu
- > kontakty s lidmi udržujte prostřednictvím telefonu nebo na internetu, pokud máte k internetu přístup
- > udržujte se v kondici tím, že vstáváte a pohybujete se co nejvíce
- > snažte se svůj volný čas vyplnit činnostmi, které děláte rádi a dají se dělat uvnitř
- > nepřijímejte návštěvy, kromě osob, jejichž péči nutně potřebujete.

Zdravotní procházky / sportovní aktivity

- > udržujte si odstup alespoň 2 metry (6 stop) od ostatních
- > když jedete na procházku, vyhněte se fyzickému kontaktu s ostatními lidmi
- > rukama se nedotýkejte ničeho kolem vás
- > po příchodu domů si umyjte ruce
- > pokud žijete v domově s pečovatelskou službou, poraďte se s personálem, co je pro vás bezpečné
- > pokud máte obavy, poraďte se se svým praktickým lékařem

Pokud žijete s osobou, která by měla vycházet ze svého domova jen ve výjimečných případech:

snažte se udržet si odstup 1 metr od ohrožené osoby žijící ve vaší domácnosti, i když to není lehké.

Ochrana před koronavirem. Je to na nás.

Denně aktualizované informace naleznete

na internetových stránkách

www.gov.ie/health-covid-19

www.hse.ie

Pokud potkáte venku osobu, která by měla vycházet ze svého domova jen ve výjimečných případech, buďte vůči ní ohleduplní:

- > udržujte si od ní odstup
- > nechte každému kolem vás dost místa na to, aby mohl projít
- > vyhněte se fyzickému kontaktu
- > nenabízejte osobě, která by měla vycházet ze svého domova jen ve výjimečných případech, že ji svezete, protože pokud chcete zabránit šíření koronaviru, musíte mezi sebou udržovat odstup.

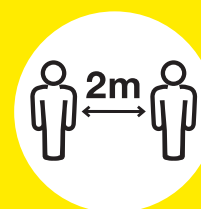
Kde mi mohou pomoci?

- > Vláda zařizuje, aby každá městská rada nebo místní úřad zřídili podpůrné služby, které pomohou občanům dostat se k potravinám, výrobkům nezbytným pro chod domácnosti a lékům.
- > ALONE provozuje linku pomoci sedm dní v týdnu od 8.00 do 20.00 na čísle 0818 222 024.
- > Pokud potřebujete informace nebo rady, můžete se obrátit na HSE (Úřad pro zdravotní péči) na čísle 1850 24 1850.

Pokud se chcete vyhnout nákaze koronavirem, měli byste dodržovat těchto 6 hlavních opatření:



vyhněte se
podávání rukou
a objímání lidí při
pozdravu



udržujte si
odstup alespoň 2
metry (6 stop) od
ostatních, zejména
těch, kteří mohou
být nemocní



myjte si
ruce často a
důkladně, abyste
se vyhnuli
kontaminaci



zakrývejte si
ústa a nos papírovým
kapesníkem nebo
rukávem při kašlání
a kýchnutí a použitý
papírový kapesník
následně zahodte
do koše



nedotýkejte
se očí, nosu a
úst neumytými
rukama



čistěte
a dezinfikujte
předměty a
povrchy, kterých
se často dotýkáte