

Koronavírus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Aby sa spomalilo šírenie koronavírusu, prosíme zraniteľné skupiny ľudí o prísnu izoláciu

Pre najviac ohrozených ľudí je špecifická rada zvaná prísna izolácia.

Kto by sa mal izolovať?

Najviac ohrození koronavírusom Covid-19 sú:

- > Všetci vo veku 70 a viac rokov
- > Každý, kto žije v domove dôchodcov alebo v zariadení dlhodobej starostlivosti
- > Osoby s vážnymi zdravotnými problémami, ktoré ich robia zraniteľnými, ako: príjemcovia transplantovaných orgánov, ľudia s určitým typom rakoviny (opýtajte sa svojho všeobecného lekára - GP alebo si pozrite stránku www.hse.ie), s vážnymi dýchacími ťažkosťami, vzácnymi chorobami, ktoré zvyšujú riziko infekcií, tehotné ženy so závažnou chorobou srdca.

Čo znamená prísna izolácia?

Rady verejného zdravia pre ľudí v prísnej izolácii sú:

- > Buďte stále doma, okrem prípadov, keď si idete zacvičiť do vzdialenosti 5 km od svojho domu
- > Ak idete autom, neprekročte vzdialenosť 5 km od svojho domu a cestujte iba s tým, kto je v prísnej izolácii spolu s Vami
- > Nechodte do obchodov
- > Zabezpečte, aby Vám donášky jedla alebo liekov nechávali pri dverách
- > Ak máte záhradu alebo balkón, trávte čas vonku na čerstvom vzduchu
- > Udržujte kontakty s ľuďmi cez telefón alebo počítač, ak máte prístup
- > Ostaňte mobilní tým, že budete vstávať a hýbať sa čo najviac
- > Skúste tráviť čas vnútri tak, že budete robiť, čo Vás baví
- > Neprijímajte doma návštevy, okrem potrebného opatrovateľa

Chodiť si von zacvičiť

- > Držte odstup aspoň 2 metre (6 stôp) od iných ľudí, keď ste vonku
- > Pri prechádzke vonku sa vyhýbajte fyzickému kontaktu s ľuďmi
- > Nechytajte rukami rôzne povrchy
- > Po návrate domov si umyte ruky
- > Ak žijete v opatrovateľskom zariadení, opýtajte sa svojho opatrovateľa, čo je pre Vás bezpečné.
- > Ak máte obavy, poraďte sa so svojím všeobecným lekárom (GP)

Ak bývate s osobou, ktorá potrebuje byť v prísnej izolácii

I keď je to ťažké, skúste dodržiavať vzdialenosť jeden meter od zraniteľných ľudí vo Vašom dome.

Navštívte stránky

www.gov.ie/health-covid-19 www.hse.ie s každodennými najnovšími informáciami

Ako pomôcť tým, ktorí sú v prísnej izolácii, keď ich uvidíte vonku

- > Dodržujte odstup
- > Nechajte každému priestor na prejdienie
- > Vyhnite sa fyzickému kontaktu
- > Neponúkajte odvoz nikomu, kto je v prísnej izolácii. Všetci si potrebujeme držať vzájomný odstup, aby sa predišlo šíreniu koronavírusu Covid-19

Kde mi môžu pomôcť?

- > Vláda organizuje, aby každá krajská rada alebo miestny úrad zriadili pomoc ohľadne prístupu k jedlu, hlavným domácim potrebám a liekom.
- > ALONE zabezpečuje telefonickú linku pomoci, sedem dní v týždni od 8:00 do 20:00 na čísle 0818 222 024
- > Pre informácie a rady môžete kontaktovať linku HSE Live na čísle 1850 24 1850

Každý človek musí dodržiavať týchto 6 kľúčových krokov, aby sa predišlo koronavírusu



Prestaňte

potriasť rukami alebo sa objímať, keď sa zdravíte s inými ľuďmi



Držte odstup

aspoň 2 metre (6 stôp) od iných ľudí, najmä tých, ktorým nie je dobre



Umývajte

si poriadne a často ruky, aby ste sa vyhli znečisteniu



Zakrývajte

si ústa a nos vreckovkou alebo rukávom pri kašli alebo kýchaní a použitú vreckovku odhodte



Vyhnite sa

dotýkaniu očí, nosa alebo úst neumytými rukami



Čistite

a dezinfikujte predmety a povrchy, ktorých sa často dotýkate

Ochrana pred koronavírusom. Je v našich rukách.