****

**Ako sa doma chrániť počas koronavírusovej pandémie**

**Ako chrániť tých, ktorí s vami žijú, počas pandémie ochorenia covid-19. Pokyny pre domácnosti, v ktorých spolu žijú starí rodičia, rodičia a deti**

Obsah

[Úvod](#_Introduction)

[Nevychádzanie z domu](#_Staying_at_home)

[Bývanie so staršou osobou alebo s niekým, kto je klinicky zraniteľný](#_Living_with_an)

[Robí vám starosti, že musíte zostať doma a nemôžete pracovať?](#_Worried_about_staying)

[Nevychádzanie z domu a pokuty](#_Staying_at_home_1)

[Podpora](#_Support)

# **Úvod**

S príchodom zimy a zvýšeným množstvom prípadov ochorenia koronavírusom (covid-19) je viac ako kedykoľvek predtým dôležité, aby sme podnikli kroky na zníženie šírenia infekcie v spoločnosti a v našich vlastných rodinách a domácnostiach, aby sme boli zdraví, zachránili ľudské životy a podporili zdravotný systém (NHS).

Táto brožúra vám poskytuje informácie a usmernenia o:

* tom, ako sa vy a tí, ktorí s vami zdieľajú domácnosť, môžete chrániť doma, vrátane krokov, ktoré by ste mali urobiť, ak bol niekto pozitívne testovaný na koronavírus alebo má príznaky tohto ochorenia;
* tom, aká podpora je vám k dispozícii, ak sa vy alebo niekto, s kým bývate, musí podrobiť izolácii;
* službách, ktoré vám v tejto dobe môžu pomôcť.

Aktuálne informácie o obmedzeniach, ktoré sa týkajú všetkých, ktorí žijú v Leedse, nájdete na  [www.leeds.gov.uk/coronavirus.](http://www.leeds.gov.uk/coronavirus)

* Ktokoľvek, u koho sa vyskytnú príznaky, by sa mal objednať na test na telefónnom čísle 119 alebo na stránkach [www.gov.uk/get-coronavirus-test.](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)
* Ak sa existujúce príznaky zhoršia (napríklad nastanú ťažkosti s dýchaním), vyhľadajte pomoc tak, že zavoláte na linku NHS 111.
* V naliehavých prípadoch volajte 999 a informujte operátora o prípadných výsledkoch testu na covid-19 alebo o možnom vystavení sa vírusu.
* Najdôležitejším krokom, ktorý môžeme v boji proti koronavírusu urobiť, je zostať doma a znížiť množstvo fyzického kontaktu. Tým ochránime NHS a zachránime ľudské životy. Znížením nášho každodenného fyzického kontaktu s ďalšími ľuďmi obmedzíme šírenie tejto infekcie. To je obzvlášť dôležité, ak žijete s niekým, kto je starší, klinicky zraniteľný alebo klinicky extrémne zraniteľný.

#

# **Bývanie s osobami nad 60 rokov alebo s niekým, kto má vážne zdravotné problémy**

V dôsledku koronavírusu (covid-19) môžu ľudia vážne ochorieť. Pre niektoré osoby je však riziko vyššie. Sú tu 2 stupne vyššieho rizika:

**Vysoké riziko** - u ľudí s určitými ochoreniami alebo zdravotnými ťažkosťami, kvôli ktorým sú „klinicky extrémne zraniteľní“ voči koronavírusu; nákaza by u nich mohla vyvolať vážne komplikácie.

**Mierne riziko** – u ľudí nad 60 rokov alebo s dlhodobými zdravotnými ťažkosťami. Táto skupina ľudí obvykle zdarma dostáva očkovanie proti chrípke a niekedy sa označuje ako „klinicky zraniteľné osoby“ alebo „mierne zraniteľné osoby“.

Osobám v skupine vysokého rizika, označovanej ako „klinicky extrémne zraniteľné osoby“, zdravotné služby zaslali list alebo boli svojím lekárom informovaní, že by mali dodržiavať špecifické pokyny. Osobám v tejto skupine sa odporúča, aby pri vysokom výskyte koronavírusu zostávali doma.

**Ak žijete s niekým, kto má viac než 60 rokov alebo u koho je zvýšené riziko nákazy koronavírusom, mali by ste starostlivo dodržiavať vládne pokyny, aby ste minimalizovali vystavenie svojej osoby tomuto vírusu. To je obzvlášť dôležité, ak používate verejnú dopravu alebo prichádzate do styku s veľkým množstvom ľudí v práci alebo na verejných priestranstvách. Je to dôležitý krok, ktorým znížite riziko, že budete túto infekciu prenášať a ktorým pomôžete chrániť túto osobu, keď sa vrátite domov.**

**Vysoké riziko - klinicky extrémne zraniteľné osoby**

Ak ste vy alebo niekto, s kým bývate, klinicky extrémne zraniteľní, v závislosti na miere infekcie v spoločnosti dostanete odporúčanie riadiť sa veľmi striktnými pokynmi. Ak je miera infekcie na najvyššej úrovni, okrem iného to budú pokyny zostať doma a nechodiť do práce alebo do obchodu. Aj keď miera infekcie nebude taká vysoká, pokyny stále budú čo najviac obmedziť vystavenie sa vírusu a vyhýbať sa vnútorným verejným priestorom, pokiaľ je to možné.

Všeobecné pokyny pre klinicky extrémne zraniteľné osoby sú, aby tieto osoby obmedzili riziko, že prídu s týmto vírusom do kontaktu, a aby čo najviac zostávali doma. To znamená:

* pracovať z domu alebo pracovať len v prostredí, ktoré je chránené proti koronavírusu;
* nakupovať cez internet alebo nakupovať iba v najmenej rušnej dobe;
* stýkať sa len s tými osobami, s ktorými tieto osoby žijú, alebo sú s nimi v „podpornej skupine“ (support bubble) – s ostatnými udržiavať kontakt len cez telefón, cez internet, cez okno alebo na vonkajších priestranstvách s 2metrovým odstupom, ak to pravidlá umožňujú;
* vyhýbať sa cestovaniu, ktoré nie je nevyhnutné, pritom je ale potrebné dochádzať na všetky kontroly u lekára a na dohodnutú liečbu;
* prijímať starostlivosť a podporu bežným spôsobom aj naďalej;
* každý deň tráviť čas na vonkajšom priestranstve, obzvlášť počas dennej doby.

Miestna podpora, ktorej účelom je pomôcť chrániť bezpečnosť a zdravie klinicky extrémne zraniteľných osôb, vrátane zabezpečenia jedla a liekov, je k dispozícii na telefónnom čísle 0113 376 0330 alebo na našich na to určených webových stránkach: [www.leeds.gov.uk/shielding](http://www.leeds.gov.uk/shielding).

**Mierne riziko - klinicky zraniteľné osoby**

Pre osoby nad 60 rokov, ktoré majú zdravotné ťažkosti, je hlavným pokynom starostlivo dodržiavať pokyny, aby sa vyhli kontaktu s vírusom.

To znamená:

* pracovať z domu, ak je to možné;
* dodržiavať striktný 2metrový odstup od osôb, s ktorými nežijete alebo ktoré nie sú vo vašej podpornej skupine;
* naďalej sa starať o svoje zdravie a dochádzať na všetky dohodnuté návštevy u lekára.

Pamätajte:

**Ruky** - pravidelne si ich umývajte po dobu 20 sekúnd

**Tvár** - okrem vášho domova sú rúška teraz povinné vo všetkých vnútorných priestoroch, ak nemáte výnimku kvôli zdravotného stavu

**Odstup** - udržiavajte 2metrový odstup od ostatných, dokonca aj doma, ak je to možné

Najlepšie tipy, ako môžete pomôcť členom vašej domácnosti, ktorí sú vystavení väčšiemu riziku:

* Pokúste sa obmedziť počet ľudí, s ktorými mimo domova prídete do blízkeho styku
* Vo verejnej doprave alebo vo verejných vnútorných priestoroch vždy noste rúško
* Keď ste vonku, pravidelne si umývajte ruky alebo používajte dezinfekciu a vždy si umyte ruky hneď, keď prídete domov
* Doma dobre vetrajte
* Pomôžte im udržiavať spoločenský kontakt s rodinou a priateľmi
* Zapojte sa s nimi do cvičenia na vonkajšom priestranstve alebo sa s nimi choďte prejsť - to im môže pomôcť cítiť sa istejšie a menej ohrozene
* Opýtajte sa ich, ako sa cítia
* Ponúknite praktickú pomoc a podporu, napríklad
	+ Vyzdvihnutie nákupu - aby sa mohli vyhnúť obchodom a supermarketom
	+ Vyzdvihnutie liekov na predpis - aby sa mohli vyhnúť návšteve lekárne
	+ Odvoz na návštevu lekára, aby sa mohli vyhnúť verejnej doprave

# **Ak má niekto vo vašej domácnosti príznaky ochorenia covid-19 alebo bol pozitívne testovaný na covid-19**

Medzi najčastejšie príznaky ochorenia covid-19 patrí:

* nový, nepretržitý kašeľ
* vysoká teplota
* strata alebo zmena normálnej chuti alebo čuchu

Ak máte niektorý z vyššie uvedených príznakov, zostaňte doma a objednajte sa na test. Starší ľudia nemusia vždy vykazovať tieto príznaky. Ak si nie ste istí, navštívte prosím (webová stránka) alebo kontaktujte 111.

Ktokoľvek s príznakmi ochorenia covid-19 by mal zostať doma aspoň **10 dní** od doby, čo sa uňho objavili príznaky. Tým sa zníži riziko nákazy ďalších osôb.

Pokiaľ má niekto, s kým žijete, príznaky, všetci by ste mali zostať doma a nevychádzať z domu **14 dní od doby, keď sa u nich objavili príznaky**, a to aj v prípade, že ste podstúpili test a ten je negatívny. To znamená, že by nikto z domácnosti 14 dní nemal chodiť do práce, do školy, na verejné miesta alebo používať verejnú dopravu.

Ak vaša domácnosť potrebuje pomoc s nákupom potravín, iným nákupom alebo vyzdvihnutím liekov, mali by ste o to požiadať priateľov alebo rodinu alebo veci objednať cez internet alebo cez telefón.

Ak je u vás nutná izolácia a nemáte rodinu alebo priateľov, ktorí by vám pomohli, zavolajte nám na číslo **0113 376 0330**. Naši dobrovoľníci môžu pomôcť s nákupmi, vyzdvihnutím liekov alebo vám môžu zavolať a skontrolovať, ako sa vám darí.

Ak má niekto vo vašej domácnosti príznaky ochorenia covid-19 alebo bol pozitívne testovaný na covid-19, zvážte všetky možnosti, ako sa ho strániť a chrániť sa po celú dobu izolácie. K tomu musí dôjsť ihneď po tom, ako sa uňho objavia príznaky. Urobte všetko pre to, aby ste zabránili možnému šíreniu v domácnosti.

Ak to nie je prakticky možné, pokúste sa izolovať vo vlastnom dome a vyhýbať sa ostatným členom domácnosti. Izolácia vo vlastnom dome môže byť zložitá. Ďalšie veci, ktoré môžete urobiť, sú napríklad:

* Minimalizovať čas strávený v spoločných priestoroch, napríklad v kuchyni, kúpeľni a obývacej izbe.
* Čo najlepšie vetrať všetky zdieľané priestory otvorením okien atď.
* Dodržiavať 2metrový odstup.
* Používať osobitné uteráky na sušenie po kúpeli / sprche a po umytí rúk.
* Nepozývať a neprijímať návštevy, a to ani z kruhu priateľov a rodiny.

Kúpeľne

* Ak je to možné, používajte inú kúpeľňu alebo toaletu.
* Zariadenie vyčistite po každom použití pomocou čistiacich prostriedkov (dezinfekcia).
* Utrite všetky plochy, ktorých ste sa dotkli.
* Používajte svoje uteráky a uchovávajte ich vo svojej vlastnej izbe.

Kuchyne

* Vyhnite sa používaniu kuchyne, keď sú v nej ostatní
* Používajte umývačku riadu, ak ju máte (ak nie, použite teplú vodu, obvyklý prostriedok na umývanie riadu a osobitnú čistú utierku)
* Ak je to možné, jedzte každý v inej miestnosti

Spálne

* Ak je to možné, nespite v posteli s ostatnými
* Neprášte špinavú bielizeň pred tým, než ju dáte do práčky

Najlepšie tipy

* Pravidelné vetranie uzavretých priestorov počas dňa tiež zníži šírenie vírusu, čo je obzvlášť dôležité v zime, keď trávime viac času vo vnútri. Otvorte okná, ak máte na návšteve osoby z vašej podpornej skupiny alebo obchodníkov a remeselníkov. Okná otvorte pred ich návštevou, počas nej a nejakú dobu po nej a dodržujte odstup.
* Je ľahké vyvetrať aj bez toho, aby ste spôsobili značný únik tepla - môžete nechať okno máličko pootvorené priebežne po celý deň, alebo ho otvoriť a nárazovo vyvetrať na 10 až 15 minút každých pár hodín.
* Častejšie používanie vetrákov / odsávačov v kúpeľniach a kuchyniach rýchlejšie odstráni čiastočky vírusu zo vzduchu.
* Keď sa vrátite domov, čo najskôr sa umyte a prezlečte.
* Veci, ktoré nie je praktické čistiť zakaždým, keď sa vrátite domov - ako napríklad kabáty, batohy a tašky - očistite vhodným antibakteriálnym sprejom alebo obrúskami a potom ich bezpečne uschovajte.
* Vyskúšajte systém poradovníka v miestnostiach, ktoré zdieľajú všetky osoby, a nechajte staršie alebo klinicky zraniteľné osoby, aby tieto miestnosti použili ako prví.
* Ak máte príznaky ochorenia covid-19 alebo pozitívny výsledok testu, noste počas používania spoločných priestorov vo vašom dome rúško.
* Ak máte príznaky ochorenia covid-19 alebo ste boli pozitívne testovaní na covid-19, je obzvlášť dôležité snažiť sa izolovať od kohokoľvek, kto je klinicky extrémne zraniteľný alebo má viac ako 60 rokov.
* Vytvorte si rodinný kalendár, na ktorom budete odpočítavať dni zostávajúce do ukončenia izolácie a naplánujte si, ako to na konci bezpečne oslávite.
* Pokúste sa spolu venovať skupinovým aktivitám, aj keď ste v oddelených miestnostiach, napríklad spoločnému jedlu cez video-hovor, spoločnému hraniu hier na internete alebo pozorovaniu vecí, ktoré vidíte vonku cez okno.

Pamätajte na čistenie vecí, ktorých sa najviac dotýkate alebo sa o ne delíte s ostatnými:

* kohútiky,
* pracovné plochy,
* stoly,
* opierky stoličiek,
* kľučky na dverách / kuchynských skrinkách / kuchynské spotrebiče,
* vypínače,
* zábradlia,
* TV ovládače.
* Telefóny je potrebné utrieť, nie čistiť sprejom.

**Plánovanie dopredu**

Sú veci, ktorými si izoláciu môžete uľahčiť. Sú to napríklad:

* Plánovanie dopredu a premýšľanie o tom, čo budete doma po celú dobu izolácie potrebovať.
* Kontaktovanie zamestnávateľa, priateľov a rodiny a požiadanie o pomoc so zabezpečením vecí, ktoré budete potrebovať počas doby, keď budete doma.
* Vytvorenie kontaktného zoznamu s telefónnymi číslami susedov, škôl, zamestnávateľov, lekární a zdravotnej linky 111.
* Premýšľanie a plánovanie, ako si zabezpečiť jedlo a ďalšie potreby, napríklad lieky, ktoré počas tejto doby budete potrebovať. Ak je to možné, založte si účet na nákupy na internete alebo zistite možnosti dodania nákupu z miestnych obchodov domov.
* Požiadajte priateľov alebo rodinu, aby vám veci priviezli, uistite sa však, že ich nechajú pred vaším domom, kde si ich vyzdvihnete.
* Zostaňte v kontakte s priateľmi a s rodinou cez telefón alebo cez sociálne siete.
* Premýšľajte o veciach, ktoré by ste počas vášho času doma mohli urobiť. Ľudia, ktorí úspešne zvládli zostať nejakú dobu doma, sa venovali aktivitám ako varenie, čítanie, online vzdelávanie a sledovanie filmov.
* Mnohým ľuďom sa osvedčilo naplánovať si celých 14 dní v provizórnom kalendári. Môže tiež byť užitočné naplánovať si, čo budete robiť, ak sa napríklad niekto v domácnosti bude cítiť oveľa horšie a bude mať napríklad problémy s dýchaním.
* Pamätajte, že telesná aktivita môže byť dobrá pre vašu duševnú pohodu, keď sa budete cítiť lepšie. Vyhľadajte si online skupinové cvičenie alebo kurzy, ktoré vám pomôžu s ľahkým cvičením u vás doma.
* Ochrana duševnej pohody (5 ciest k duševnej pohode):
	+ Spojte sa
	+ Buďte aktívni
	+ Všímajte si
	+ Učte sa
	+ Dávajte

Podporné skupiny (support bubbles)

Vo vnútorných priestoroch sa nesmiete stýkať s rodinou ani priateľmi, pokiaľ nie sú súčasťou vašej domácnosti - tzn. ľuďmi, s ktorými žijete - alebo súčasťou vašej podpornej skupiny.

Podporná skupina znamená, že jedna domácnosť s jedným dospelým sa spojí s druhou domácnosťou. Domácnosti v tejto podpornej skupine sa stále môžu vzájomne navštevovať, zostávať spolu cez noc a spoločne navštevovať verejné vonkajšie priestranstvo. Hneď ako si vytvoríte podpornú skupinu, nemali by ste meniť, kto je v tejto skupine.

Bližšie informácie nájdete na: <https://www.gov.uk/guidance/making-a-support-bubble-with-another-household>

# **Robí vám starosti, že musíte zostať doma a nemôžete pracovať?**

Ak ste boli Testovacou a trasovacou službou (NHS Test and Trace) vyzvaní, aby ste sa izolovali, a máte nízky príjem, nemôžete pracovať z domu a v dôsledku toho prídete o zárobok, môžete mať v rámci programu Podpory testovacej a plánovacej služby (Test and Trace Support Payment) nárok na vyplatenie 500 libier od vášho miestneho orgánu.

Ak nemôžete pracovať z domu

Ak je to možné, mali by ste pracovať z domu. Ak nemôžete pracovať z domu, je možné, že máte nárok na:

* Zákonné nemocenské dávky (Statutory Sick Pay)
* Nový typ podpory pri pracovnej neschopnosti (ESA)
* Universal Credit
* Pension Credit

Vaše miestne zastupiteľstvo môže mať možnosť poskytnúť vám 500 libier, ak:

* ste boli vyzvaní k izolácii
* žijete v Anglicku
* máte nízky príjem
* nemôžete pracovať z domu a následkom toho prídete o zárobok

Žiadosť môžete podať prostredníctvom stránky [www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support.](https://www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support) Ak potrebujete pomoc s vyplnením formulára, môžete kontaktovať 0113 868 9859.

# **Nevychádzanie z domu a pokuty**

Pokiaľ nezostanete doma a v izolácii po pozitívnom teste na covid-19 alebo po tom, čo vás k tomu vyzve Testovacia a trasovacia služba NHS, pretože ste boli v kontakte s pozitívnou osobou, môžete dostať pokutu. Ak budete pozitívne testovaní na covid-19, dopustíte sa tiež trestného činu, ak vedome poskytnete nepravdivé údaje Testovacej a trasovacej službe NHS o osobách, s ktorými ste boli v blízkom kontakte.

# **Podpora**

Dodržiavaním týchto pokynov chránite tých, na ktorých vám záleží a zdravotný systém.

* **Podpora zastupiteľstva mesta Leeds pre záležitosti spojené s ochorením covid-19 - 0113 376 0330**

Ak ste v izolácii a nemáte tu priateľov alebo rodinu, ktorí by vám pomohli, naši dobrovoľníci môžu pomôcť s nákupmi, vyzdvihnutím liekov alebo vám môžu zavolať a skontrolovať, ako sa vám darí.

Od pondelka do piatku: 9:00 - 17:00 hod.

Ak máte problémy so sluchom, napíšte správu: 07480 632 471 (7 dní v týždni, 9:00 - 18:00 hod.)

Webová stránka: <https://www.leeds.gov.uk/coronavirus>

* **Leeds Directory - 0113 378 4610**

Podpora pre spokojný život spojením s overenými a preverenými miestnymi službami, remeselníkmi a obchodníkmi, ako aj s miestnymi aktivitami a akciami.

Pracovné dni: 9:00 - 17:00 hod.

Všetky komunity v Leedse majú svoje organizácie, ktoré pomáhajú starším ľuďom, napríklad záujmové skupiny, obedové kluby, poradne a ďalšiu podporu.

Webová stránka: <https://www.leedsdirectory.org/>

* **Mindwell**

Toto centrum má zdroje, videá a informácie, ktoré ľuďom v Leedse pomáhajú starať sa o svoje duševné zdravie.

Webová stránka: <https://www.mindwell-leeds.org.uk/>

* **Active Leeds - 0113 378 3680**

Zdravotné a fitness zariadenia prevádzkované zastupiteľstvom mesta Leeds pre ľudí v Leedse, okrem iného centrá voľného času, ktoré ponúkajú skupinové cvičenia a aktivity a komunitné zdravotné programy, ako napríklad silové a balančné cvičenia.

Webová stránka: <https://active.leeds.gov.uk>

* **Home Plus (Leeds) - 0113 240 6009**

Care & Repair Leeds, v spojení s Groundwork NEWY a Age UK Leeds poskytujú pomoc tým, ktorí majú problémy s vykurovaním domovov, potrebujú poradiť ohľadom vykurovania, potrebujú pomoc so zvládaním rizík v domácnosti alebo potrebujú poradiť, ako sa vo svojom dome sám o seba postarať.

Webová stránka: <https://care-repair-leeds.org.uk/>

* **One You Leeds - 0800 169 4219**

Služby pre zdravý život v Leedse - okrem iného pomoc pri odvykaní od fajčenia, regulácie telesnej hmotnosti, vedenie aktívnejšieho života a dobrých stravovacích návykov.

Webová stránka: <https://oneyouleeds.co.uk>

* **Forward Leeds - 0113 887 2477**

Ak máte obavy spojené s užívaním drog a / alebo alkoholu a chcete vyhľadať odbornú pomoc, kontaktujte Forward Leeds.

Webová stránka: info@forwardleeds.co.uk

* **Carers Leeds - 0113 380 4300**

Zavolajte na našu poradenskú linku, ak sa potrebujete poradiť o svojej situácii v oblasti starostlivosti alebo ak sa potrebujete s niekým porozprávať.

Od pondelka do piatku: 9:00 - 17:00 hod.

Webová stránka: <https://www.carersleeds.org.uk/>

* **Welfare Advice - 0113 376 0452**

Welfare rights (práva v oblasti sociálneho zabezpečenia) môžu ponúknuť poradenstvo a informácie osobám žijúcim v Leedse v tejto a ďalších otázkach o príjme.

Webová stránka: <https://www.leeds.gov.uk/residents/council-tax-and-benefits/welfare-rights>

* **CAB Leeds - 0113 223 4400**

Občianska poradňa v Leedse je miestna charita, ktorá poskytuje bezplatné, dôverné a nezávislé poradenstvo obyvateľom Leedsu a priľahlých oblastí. Poskytujeme poradenstvo a informácie v celej škále oblastí, napríklad sociálnych dávkach, daňových kreditoch, dlhoch, bývaní a zamestnaní.

Webová stránka: <https://www.citizensadvice.org.uk/local/leeds/>

* **Connect helpline - 0808 800 1212**

Táto telefonická služba poskytuje duševnú podporu a informácie ľuďom v tiesni.

Otvorené každý deň: 18:00 - 2:00 hod.

Webová stránka: [www.lslcs.org.uk](http://www.lslcs.org.uk)

* **Linking Leeds - 0113 336 7612**

Služba „sociálneho predpisovania“ (Social prescribing service) pre ľudí v Leedse, ktorá pomáha ľuďom využiť služby prospievajúce ich celkovému zdraviu a pohode.

Od pondelka do štvrtka: 9:00 - 17:00 hod.

Piatok: 9:00 - 16:30 hod.

Webová stránka: <https://www.commlinks.co.uk/?service=linking-leeds>

* **Grief and Loss Support Service - 0808 1963833 alebo** [**online chat**](https://www.griefandlosswyh.co.uk/)

Podpora pri strate blízkych a zármutku. Pre kohokoľvek, kto trpí akoukoľvek formou zármutku a stratou blízkych alebo pre tých, ktorí sa obávajú, že niekoho stratia, či už ide o príbuzného, ​​priateľa jeho niekoho v ich komunite. Poskytuje West Yorkshire and Harrogate Health and Care Partnership.

Webová stránka: <https://www.griefandlosswyh.co.uk/>

* **Leeds Bereavement Forum - 0113 225 3975**

Odkazuje ľudí na najvhodnejšie služby pre pozostalých buď lokálne, alebo celonárodne. Bezplatná služba otvorená všetkým.

Webová stránka: <http://lbforum.org.uk/>