****

**Jak se chránit doma během pandemie koronaviru**

**Jak chránit ty, kteří s vámi žijí, během pandemie onemocnění COVID-19. Pokyny pro domácnosti, ve kterých spolu žijí prarodiče, rodiče a děti**

Obsah

[Úvod](#_Introduction)

[Nevycházení z domu](#_Staying_at_home)

[Bydlení se starší osobou nebo s někým, kdo je klinicky zranitelný](#_Living_with_an)

[Dělá vám starosti, že musíte zůstat doma a nemůžete pracovat?](#_Worried_about_staying)

[Nevycházení z domu a pokuty](#_Staying_at_home_1)

[Podpora](#_Support)

# **Úvod**

S příchodem zimy a zvýšeným množstvím případů onemocněním koronavirem (COVID-19) je více než kdykoli jindy důležité, abychom podnikli kroky ke snížení šíření infekce ve společnosti a v našich vlastních rodinách a domácnostech, abychom byli zdraví, zachránili lidské životy a podpořili zdravotnický systém (NHS).

Tato brožura vám poskytuje informace a pokyny ohledně následujícího:

* Jak se vy, a ti, kteří s vámi sdílejí domácnost, můžete chránit doma, včetně kroků, které byste měli udělat, pokud byl někdo pozitivně testován na koronavirus nebo projevuje příznaky tohoto onemocnění.
* Jaká podpora je vám k dispozici, pokud se vy nebo někdo, s kým bydlíte, musí podrobit izolaci.
* Údaje služeb, které vám během této doby mohou pomoci.

Aktuální informace o omezeních, která se týkají všech, kteří žijí v Leedsu, najdete na [www.leeds.gov.uk/coronavirus](http://www.leeds.gov.uk/coronavirus).

* Kdokoli, u koho se vyskytnou příznaky, by se měl objednat na test na telefonním čísle 119 nebo na stránkách [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)
* Pokud se existující příznaky zhorší (například potíže s dýcháním), vyhledejte pomoc tak, že zavoláte na linku NHS 111.
* V naléhavých případech volejte 999 a informujte operátora o případných výsledcích testu na COVID-19 nebo o možném vystavení viru
* Nejdůležitějším krokem, který můžeme v boji proti koronaviru udělat, je zůstat doma a snížit množství fyzického kontaktu. Tím ochráníme NHS a zachráníme lidské životy. Snížením našeho každodenního fyzického kontaktu s dalšími lidmi snížíme šíření této infekce. To je obzvláště důležité, pokud žijete s někým, kdo je starší nebo klinicky zranitelný anebo klinicky extrémně zranitelný.

#

# **Bydlení s osobami staršími 60 let nebo s někým, kdo má vážné zdravotní problémy**

V důsledku koronaviru (COVID-19) mohou lidé vážně onemocnět. Pro některé osoby je však riziko vyšší. Jsou zde 2 stupně vyššího rizika:

**Vysoké riziko** - u osob s určitými onemocněními nebo zdravotními obtížemi, které je činí „klinicky extrémně zranitelnými“, u kterých by nákaza koronavirem vyvolala vážné komplikace.

**Mírné riziko** - u osob starších 60 let nebo osob s dlouhodobými zdravotními obtížemi, což znamená, že tito lidé obvykle dostávají očkování proti chřipce. Tato skupina se někdy označuje jako „klinicky zranitelné osoby“ nebo „mírně zranitelné osoby“.

Osobám ve skupině vysokého rizika, označované jako „klinicky extrémně zranitelné osoby“, zdravotnické služby zaslaly dopis nebo byli svým lékařem informováni, že by měli dodržovat specifické pokyny. Osobám v této skupině se doporučuje, aby se při vysokém výskytu koronaviru ukryli doma.

**Pokud žijete s někým, kdo je starší 60 let nebo u koho je zvýšené riziko nákazy koronavirem, měli byste pečlivě dodržovat vládní pokyny, abyste minimalizovali vystavení své osoby tomuto viru. To je obzvláště důležité, používáte-li veřejnou dopravu nebo přicházíte-li do styku s velkým množstvím lidí v práci nebo na veřejných prostranstvích. Toto je důležitý krok, kterým snížíte riziko, že budete tuto infekci přenášet a kterým pomůžete chránit tuto osobu, když se vrátíte domů.**

**Vysoké riziko - klinicky extrémně zranitelné osoby**

Pokud jste vy nebo někdo, s kým bydlíte, klinicky extrémně zranitelní, v závislosti na míře infekce ve společnosti dostanete doporučení řídit se velmi striktními pokyny. Pokud je míra infekce na nejvyšší úrovni - mimo jiné to budou pokyny ukrýt se doma a nechodit do práce nebo do obchodu. I když míra infekce nebude tak vysoká, pokyny stále budou co nejvíce omezit vystavení se viru a vyhýbat se vnitřním veřejným prostorám, pokud je to možné.

Obecné pokyny pro klinicky extrémně zranitelné osoby jsou, aby tyto osoby omezily riziko, že přijdou s tímto virem do styku a aby co nejvíce zůstávaly doma. To znamená:

* práce z domova nebo práce pouze v prostředí, které je chráněno proti koronaviru;
* nakupování přes internet nebo nakupování pouze v nejméně rušnou dobu;
* styk pouze s těmi osobami, se kterými tyto osoby žijí, nebo jsou s nimi v „podpůrné skupině“ (support bubble) - avšak udržování kontaktu s ostatními přes telefon, přes internet, přes okno nebo na venkovních prostranstvích s 2 metrovým odstupem, pokud to pravidla umožňují;
* vyhýbání se cestování, které není nezbytné - docházet však na všechny kontroly u lékaře a na sjednanou léčbu;
* nadále přijímat péči a podporu běžným způsobem;
* každý den trávit čas na venkovním prostranství, obzvláště během denní doby.

Místní podpora, jejímž účelem je pomoci chránit bezpečnost a zdraví klinicky extrémně zranitelných osob, včetně zajištění jídla a léků, je k dispozici na telefonním čísle 0113 376 0330 nebo na našich dedikovaných webových stránkách na adrese: [www.leeds.gov.uk/shielding](http://www.leeds.gov.uk/shielding).

**Mírné riziko - klinicky zranitelné osoby**

Pro osoby starší 60 let, které mají zdravotní obtíže, je hlavním pokynem pečlivě dodržovat pokyny, aby se vyhnuly kontaktu s virem.

To znamená:

* práce z domova, pokud je to možné;
* dodržování striktního 2 metrového odstupu od osob, se kterými nežijete nebo které nejsou ve vaší podpůrné skupině;
* nadále se starat o své zdraví, zůstat aktivní a docházet na veškeré sjednané návštěvy lékaře.

Pamatujte:

**Ruce** - pravidelně si je myjte po dobu 20 vteřin

**Tvář** - kromě vašeho domova jsou roušky nyní povinné ve všech vnitřních prostorách, pokud nemáte výjimku kvůli zdravotnímu stavu

**Odstup** - udržujte 2 metrový odstup od ostatních, dokonce i doma, pokud je to možné

Nejlepší tipy, jak můžete pomoci členům vaší domácnosti, kteří jsou vystaveni většímu riziku:

* Pokuste se omezit počet lidí, se kterými mimo domov přijdete do blízkého styku
* Ve veřejné dopravě nebo ve veřejných vnitřních prostorách vždy noste roušku
* Když jste venku, pravidelně si myjte ruce nebo používejte desinfekci a vždy si umyjte ruce hned, jakmile přijdete domů.
* Doma dobře větrejte
* Pomozte jim udržovat společenský kontakt s rodinou a přáteli.
* Zapojte se s nimi do cvičení na venkovním prostranství nebo se s nimi jděte projít - to jim může pomoci cítit se jistěji a méně ohroženě
* Zeptejte se jich, jak se cítí.
* Nabídněte praktickou pomoc a podporu, jako např.:
	+ Vyzvednutí nákupu - aby se mohli vyhnout obchodům a supermarketům
	+ Vyzvednutí léků na předpis - aby se mohli vyhnout návštěvě lékárny
	+ Odvoz na návštěvu lékaře, aby se mohli vyhnout veřejné dopravě

# **Pokud má někdo ve vaší domácnosti příznaky onemocnění COVID-19 nebo byl pozitivně testován na COVID-19**

Mezi nejčastější příznaky onemocnění COVID-19 patří:

* nový, nepřetržitý kašel
* vysoká teplota
* ztráta nebo změna normální chuti nebo čichu

Pokud máte některý z výše uvedených příznaků, zůstaňte doma a objednejte se na test. Starší lidé nemusí vždy vykazovat tyto příznaky. Pokud si nejste jistí, navštivte prosím (webová stránka) nebo kontaktujte 111.

Kdokoli s příznaky onemocnění COVID-19 by měl zůstat doma nejméně **10 dní** od doby, co se u něj objevily příznaky. Tím se sníží riziko nákazy dalších osob.

Pokud má někdo, s kým žijete, příznaky, všichni byste měli zůstat doma a nevycházet z domu **14 dní od doby, kdy se u nich objevily příznaky,** a to i v případě, že jste podstoupili test a ten je negativní. To znamená, že by nikdo z domácnosti 14 dní neměl chodit do práce, do školy, na veřejná místa nebo používat veřejnou dopravu.

Pokud vaše domácnost potřebuje pomoc s nákupem potravin, jiným nákupem nebo vyzvednutím léků, měli byste o to požádat přátele nebo rodinu nebo věci objednat přes internet nebo přes telefon.

Pokud je u vás nutná izolace a nemáte rodinu nebo přátele, kteří by vám pomohli, zavolejte nám na číslo **0113 376 0330**. Naši dobrovolníci mohou pomoci s nákupy, vyzvednutím léků nebo vám mohou zavolat a zkontrolovat, jak se vám daří.

Pokud má někdo ve vaší domácnosti příznaky onemocnění COVID-19 nebo byl pozitivně testován na COVID-19, zvažte všechny možnosti, jak se jich stranit a chránit se po celou dobu izolace. K tomu musí dojít ihned, jakmile se u nich objeví příznaky a měly by se učinit všechny kroky k tomu, aby se zabránilo možnému šíření v domácnosti.

Pokud to není prakticky možné, pokuste se izolovat ve vlastním domě a stranit se ostatních členů domácnosti. Izolace ve vlastním domě může být obtížná a další věci, které můžete udělat, jsou např.:

* Minimalizovat čas strávený ve společných prostorách, jako např. v kuchyni, koupelně a obývacím pokoji.
* Co nejlépe větrat všechny společné prostory otevřením oken atd.
* Dodržovat 2 metrový odstup.
* Používat ručníky zvlášť na sušení po koupeli / sprše a po umytí rukou.
* Nezvat společenské návštěvy nebo jim nedovolit vstup do vašeho domu, včetně vašich přátel a rodiny.

Koupelny

* Pokud je to možné, používejte jinou koupelnu nebo toaletu.
* Zařízení vyčistěte po každém použití pomocí čisticích prostředků (dezinfekce).
* Otřete všechny plochy, kterých jste se dotkli.
* Používejte své ručníky a uchovávejte je ve svém vlastním pokoji.

Kuchyně

* Vyhněte se používání kuchyně spolu s ostatními.
* Používejte myčku na nádobí, pokud ji máte (pokud ne, použijte teplou vodu, obvyklý prostředek na mytí nádobí a zvláštní čistou utěrku)
* Pokud je to možné, jezte každý v jiné místnosti

Ložnice

* Pokud je to možné, nespěte v posteli s druhými
* Netřeste se špinavým prádlem předtím, než jej dáte do pračky

Nejlepší tipy

* Pravidelné větrání uzavřených prostor během dne také sníží šíření viru, což je obzvláště důležité v zimě, kdy trávíme více času vevnitř. Otevřete okna, pokud máte na návštěvě osoby z vaší podpůrné skupiny nebo obchodníky a řemeslníky. Ujistěte se, že otevřete okna před jejich návštěvou, během ní a nějakou dobu po ní a dodržujte odstup.
* Je snadné vyvětrat bez toho, abyste způsobili značný únik tepla - můžete nechat okno maličko pootevřené průběžně po celý den, nebo jej otevřít a nárazově vyvětrat na 10 až 15 minut každých pár hodin.
* Častější používání větráků / odsávačů v koupelnách a kuchyních rychleji odstraní částečky viru ze vzduchu.
* Když se vrátíte domů, co nejdříve se umyjte a převlečte.
* Věci, které není praktické čistit pokaždé, když se vrátíte domů - jako například kabáty, batohy a tašky - očistěte vhodným antibakteriálním sprejem nebo ubrousky a poté je bezpečně uschovejte.
* Vyzkoušejte systém pořadníku v místnostech, které sdílí všechny osoby a nechejte starší nebo klinicky zranitelné osoby, aby tyto místnosti použili jako první.
* Pokud máte příznaky onemocnění COVID-19 nebo pozitivní výsledek testu, používejte během používání sdílených prostor ve vašem domě roušku.
* Pokud máte příznaky onemocnění COVID-19 nebo jste byli pozitivně testováni na COVID-19, je obzvláště důležité snažit se izolovat od kohokoli, kdo je klinicky extrémně zranitelný nebo je starší 60 let.
* Vytvořte si kalendář pro celou rodinu, na kterém budete odpočítávat dny, které zbývají do ukončení izolace, a naplánujte si, jak to na konci bezpečně oslavíte.
* Pokuste se spolu věnovat skupinovým aktivitám, i když jste v oddělených místnostech, například společnému jídlo přes video-hovor, společnému hraní her na internetu nebo pozorování věcí venku, které vidíte přes okno.

Pamatujte na čistění věci, kterých se nejvíc dotýkáte nebo je sdílíte s ostatními;

* kohoutky,
* pracovní plochy,
* stoly,
* opěrky židlí,
* kliky na dveřích / kuchyňských skřínkách / kuchyňské spotřebiče,
* vypínače,
* zábradlí,
* TV ovladače.
* Telefony je třeba otřít, ne čistit sprejem.

**Plánování dopředu**

Jsou věci, kterými si můžete sebeizolaci usnadnit. Jsou to mimo jiné:

* Plánování dopředu a přemýšlení o tom, co budete doma po celou dobu izolace potřebovat.
* Kontaktování zaměstnavatele, přátel a rodiny a požádání o pomoc se zajištěním věcí, které budete potřebovat během doby, kdy budete doma.
* Vytvoření si kontaktního seznamu s telefonními čísly sousedů, škol, zaměstnavatelů, lékáren a zdravotnické linky 111.
* Přemýšlení a plánování, jak si zajistit jídlo a další potřeby, jako například léky, které během této doby budete potřebovat. Pokud je to možné, založte si účet pro nákupy na internetu nebo zjistěte možnosti dodání nákupu z místních obchodů domů.
* Požádejte přátele nebo rodinu, aby vám věci přivezli, ujistěte se však, že je nechají před vaším domem, kde si je vyzvednete.
* Zůstaňte v kontaktu s přáteli a s rodinou přes telefon nebo přes sociální sítě.
* Přemýšlejte o věcech, které byste během vašeho času doma mohli udělat. Lidé, kteří úspěšně zvládli zůstat nějakou dobu doma, se zaneprazdňovali aktivitami jako je vaření, čtení, online vzdělávání a sledování filmů.
* Mnoho lidem se osvědčilo naplánovat si celých 14 dní na provizorním kalendáři. Může také být užitečné naplánovat si, co budete dělat, pokud se například někdo v domácnosti bude cítit o hodně hůře a bude mít například potíže s dýcháním.
* Pamatujte, že tělesná aktivita může být dobrá pro vaši duševní pohodu, až se budete cítit lépe. Vyhledejte si online skupinové cvičení nebo kurzy, které vám pomohou s lehkým cvičením u vás doma.
* Ochrana duševní pohody (5 cest k duševní pohodě)
	+ Spojte se
	+ Buďte aktivní
	+ Všímejte si
	+ Učte se
	+ Dávejte

Podpůrné skupiny (support bubbles)

Ve vnitřních prostorách se nesmíte stýkat s rodinou ani s přáteli, pokud nejsou součástí vaší domácnosti - tzn. lidmi, se kterými žijete - nebo součástí vaší podpůrné skupiny.

Podpůrná skupina znamená, že jedna domácnost s jedním dospělým se spojí s druhou domácností. Domácnosti v této podpůrná skupině se stále mohou vzájemně navštěvovat, zůstávat přes noc a společně navštěvovat veřejná venkovní prostranství. Jakmile si vytvoříte podpůrnou skupinu, neměli byste měnit, kdo je v této skupině.

Bližší informace najdete na: <https://www.gov.uk/guidance/making-a-support-bubble-with-another-household>

# **Dělá vám starosti, že musíte zůstat doma a nemůžete pracovat?**

Pokud jste byli testovací a trasovací službou (NHS Test and Trace) vyzváni, abyste podstoupili sebeizolaci, a máte nízký příjem, nemůžete pracovat z domova a v důsledku toho přijdete o výdělek, můžete mít v rámci programu Podpora testovací a trasovací služby (Test and Trace Support Payment) nárok na vyplacení 500 liber od vašeho místního orgánu.

Pokud nemůžete pracovat z domova

Měli byste pracovat z domova, pokud je to možné. Pokud nemůžete pracovat z domova, můžete mít nárok na:

* Podporu testovací a trasovací služby (Test and Trace Support Payment)
* Zákonné nemocenské dávky (Statutory Sick Pay)
* Nový typ podpory při pracovní neschopnosti (ESA)
* Universal Credit
* Pension Credit

Podpora testovací a trasovací služby

Vaše místní zastupitelstvo může mít možnost poskytnout vám 500 liber, pokud:

* jste byli vyzváni k sebeizolaci
* žijete v Anglii
* máte nízký příjem
* nemůžete pracovat z domu a v důsledku toho přijdete o výdělek

Pro podání žádosti jděte na [www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support](https://www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support). Pokud potřebujete pomoc s vyplněním formuláře, můžete kontaktovat 0113 868 9859.

# **Nevycházení z domu a pokuty**

Pokud po pozitivním testu na COVID-19 nezůstanete doma a nepodrobíte se sebeizolaci, nebo v případě, že vás kontaktuje Testovací a trasovací služba NSH a vyzve vás k sebeizolaci, protože jste byli v kontaktu s někým, kdo měl pozitivní výsledek testu, můžete dostat pokutu. Pokud budete pozitivně testování na COVID-19, dopustíte se také trestného činu, pokud vědomě poskytnete nepravdivé údaje Testovací a trasovací službě NHS ohledně osob, se kterými jste byli v blízkém kontaktu.

# **Podpora**

Dodržováním těchto pokynů chráníte ty, na kterých vám záleží a zdravotnický systém.

* **Podpora zastupitelstva města Leeds pro záležitosti spojené s onemocněním COVID-19 - 0113 376 0330**

Pokud jste v sebeizolaci a nemáte zde přátele nebo rodinu, kteří vám mohou pomoci, naši dobrovolníci mohou pomoci s nákupy, vyzvednutím léků nebo vám mohou zavolat a zkontrolovat, jak se vám daří.

Od pondělí do pátku: 9:00 - 17:00 hod.

Pokud máte potíže se sluchem, napište zprávu: 07480 632 471 (7 dní v týdnu, 9:00 - 18:00 hod.)

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

* **Leeds Directory – 0113 378 4610**

Podpora pro spokojený život spojením s ověřenými a prověřenými místními službami, řemeslníky a obchodníky, jakožto i s místními aktivitami a akcemi.

Pracovní dny: 9:00 - 17:00 hod.

Všechny komunity v Leedsu mají své organizace, které pomáhají starším lidem, mimo jiné zájmové skupiny, „obědové kluby“, poradny a další podporu.

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

* **Mindwell**

Toto centrum má zdroje, videa a informace, které lidem v Leedsu pomáhají starat se o své duševní zdraví.

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

* **Active Leeds – 0113 378 3680**

Zdravotní a fitness zařízení provozovaná zastupitelstvem města Leeds pro lidi v Leedsu, mimo jiné centra volného času, která nabízejí skupinová cvičení a aktivity a komunitní zdravotní programy, jako např. silové a balanční cvičení.

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

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

Care & Repair Leeds, ve spojení s Groundwork NEWY a Age UK Leeds poskytují pomoc těm, kteří mají potíže s vytápěním domovů, potřebují poradit ohledně vytápění, potřebují pomoc se zvládáním rizik v domácnosti nebo potřebují poradit, jak se ve svém domě sami o sebe postarat.

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

* **One You Leeds – 0800 169 4219**

Služby pro zdravý život v Leedsu - mimo jiné pomoc při odvykání kouření, regulace tělesné hmotnosti, vedení aktivnějšího života a dobrých stravovacích návyků.

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

* **Forward Leeds – 0113 887 2477**

Pokud máte obavy spojené s užíváním drog a/nebo alkoholu a chcete vyhledat odbornou pomoc, kontaktujte Forward Leeds.

Webová stránka: info@forwardleeds.co.uk

* **Carers Leeds – 0113 380 4300**

Zavolejte na naši poradenskou linku, pokud se potřebujete poradit o své situaci v oblasti péče, nebo pokud si potřebujete s někým popovídat.

Od pondělí do pátku: 9:00 - 17:00 hod.

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

* **Welfare Advice – 0113 376 0452**

Welfare rights (práva v oblasti sociálního zabezpečení) mohou nabídnout poradenství a informace osobám žijícím v Leedsu ohledně této a jiných otázek ohledně příjmu.

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

* **CAB Leeds – 0113 223 4400**

Občanská poradna v Leedsu je místní charita, která poskytuje bezplatné, důvěrné a nezávislé poradenství obyvatelům Leedsu a přilehlých oblastí. Poskytujeme poradenství a informace v celé řadě oblastí, jako např. sociálních dávkách, daňových kreditech, dluzích, bydlení a zaměstnání.

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

* **Connect helpline – 0808 800 1212**

Tato telefonická služba poskytuje duševní podporu a informace lidem v tísni.

Otevřeno každý den: 18:00 - 2:00 hod.

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

* **Linking Leeds – 0113 336 7612**

Služba „sociálního předepisování“ (Social prescribing service) pro lidi v Leedsu, která pomáhá lidem využít služby prospívající jejich celkovému zdraví a pohodě.

Od pondělí do čtvrtka: 9:00 - 17:00 hod.

Pátek: 9:00 - 16:30 hod.

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

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

(Podporu při ztrátě blízkých a zármutku). Pro kohokoli, kdo trpí jakoukoli formou záýrmutku a ztrátou blízkých nebo pro ty, kteří se obávají, že někoho ztratí, ať se jedná o příbuzného, přítele jeho někoho v jejich komunitě. Poskytuje West Yorkshire and Harrogate Health and Care Partnership.

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

* **Leeds Bereavement Forum – 0113 225 3975**

Odkazuje lidi na nejvhodnější služby pro pozůstalé buď v lokálne, nebo celonárodně. Bezplatná služba otevřená všem.

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