

Náš ďalší krok v boji s koronavírusom

Prosíme vás, aby ste si prečítali, čo to pre vás znamená a ako vám to pomôže ochrániť seba, vašich blízkych a vašu komunitu.

Táto brožúrka obsahuje:

- Ako funguje „Testovanie a ochrana“ (Test & Protect)
- Čo by ste mali robiť
- Ako si urobiť plán
- Podpora
- Ochrana osobných údajov a podvody



Slovak version: Test & Protect

Doručuje:

Čo je „Testovanie a ochrana“ (Test & Protect)?

„Testovanie a ochrana“ (Test & Protect) je služba NHS Scotland a predstavuje ďalší krok v boji proti koronavírusu. Funguje spôsobom, že identifikuje osoby, ktoré už majú vírus a aj jednotlivcov, ktorí s nimi boli v blízkom kontakte, čím preruší a zastaví reťazové šírenie nákazy. Aby sme boli v tomto efektívni, potrebujeme vašu pomoc.

Čo mám robiť, ak mám príznaky koronavírusu?

Ak trpíte pretrvávajúcim kašľom, vysokou teplotu, stratou alebo zmenou chuti alebo čuchu, podstúpte domácu karanténu a okamžite požiadajte o test na koronavírus. O test môžete požiadať online na stránke

NHSinform.scot/test-and-protect alebo zavolaním na **0800 028 2816**, ak nemáte prístup na internet.

Ak sa u vás objavia príznaky, mali by ste sa okamžite izolovať a zostať v domácej karanténe 10 dní. Ostatní členovia domácnosti by mali zostať doma tiež 14 dní v prípade, že sa u nich tiež objavia príznaky.

Ak sa príznaky zhoršia alebo trvajú dlhšie ako 10 dní, zavolajte na číslo **111**. Ak máte horúčku dlhšie ako 10 dní, ostaňte v karanténe ešte 48 hodín po tom, ako vám horúčka ustúpi.

Ako sa mám otestovať?

K dispozícii máte niekoľko možností, vrátane „drive-through“ a zaslania testu poštou. Vaše možnosti zistíte na internete alebo môžete požiadať o test telefonicky.

Čo sa stane, ak test potvrdí, že mám koronavírus?

NHS Scotland vás požiada o pomoc pri kontaktovaní osôb, s ktorými ste boli nedávno v blízkom kontakte. Títo ľudia budú informovaní, že patria k ohrozeným a budú požiadaní, aby ostali v domácej karanténe 14 dní, a v náležitých prípadoch sa im ponúkne test. Pri tomto procese bude zachovaná dôvernosť.



Čo znamená blízky kontakt?

Je to niekto, kto sa nachádzal v blízkosti osoby, ktorá má koronavírus a mohol sa nakaziť. Blízke kontakty sa nachádzali v blízkosti infikovanej osoby v určitom okamihu počas 48 hodín pred výskytom jej príznakov alebo kedykoľvek po ich objavení sa. Nachádzať sa v blízkosti niekoho znamená:

- Byť do 1 metra (cca 3 stopy) od danej osoby, je jedno, ako dlho (osobný kontakt)
- Byť do 2 metrov (cca 6 stôp) od danej osoby 15 alebo viac minút

Čím bližší a dlhšie trvajúci kontakt, tým vyššie riziko nákazy.



Ako zistím, či som mal blízky kontakt s niekým, kto má koronavírus?

Niekoľko z kontaktného tímu NHS sa s vami spojí.



Oznámia mi meno nakazenej osoby?

Nie, pokiaľ daná osoba nedá NHS Scotland súhlas na poskytnutie takej informácie.



Čo budem potrebovať, ak ma identifikujú ako blízky kontakt?

Budete požiadaný/-á o domácu izoláciu počas 14 dní, či už máte alebo nemáte príznaky. Je to preto, že prejavenie príznakov môže trvať dlhšie a vírus môžete šíriť, aj keď ešte žiadne príznaky nepociťujete. Ak sa u vás prejavia príznaky, mali by ste požiadať o test.



Mali by aj ostatní členovia v domácnosti podstúpiť karanténu?

Ak nemáte príznaky a ste jedinou osobou, u ktorej bol zistený blízky kontakt s osobou, ktorá má koronavírus, potom ostatní členovia vašej domácnosti nebudú požiadaní o podstúpenie karantény, pokiaľ sa u nich neobjavili príznaky. Mali by ste sa však pokúsiť od nich podľa možností čo najviac izolovať. Ak sa u vás objavia príznaky, zvyšok domácnosti by mal podstúpiť karanténu.

Ako sa mám izolovať od ľudí, s ktorými bývam v spoločnej domácnosti?

Ak je to možné, mali by ste:

- ostať minimálne v 2-metrovej vzdialenosti od každého, s kým bývate
- ostať v samostatnej izbe s dobrým vetraním
- spať sám na samostatnej posteli
- minimalizovať čas v spoločných priestoroch ako obývačka, kuchyňa a kúpeľňa
- nezdržiavať sa v kuchyni, ak sú v nej ďalšie osoby
- mať vlastný uterák na utieranie rúk
- každý deň dezinfikovať kuchyňu, kúpeľňu a povrchy v domácnosti

Vytvorenie plánu

V prípade, že budete požiadany/-á, aby ste sa izolovali, je vhodné urobiť si plán. Mal by obsahovať:

- zabezpečenie dostatočnej zásoby liekov a iných dôležitých vecí (nerobte si ale nadmerné zásoby)
- kontaktné údaje niekoho, kto vám môže pomôcť, kým budete izolovaný/-á, napríklad s nákupmi potravín
- zriadenie online účtu pre nákup potravín, ak je taká možnosť dostupná
- vytvorenie alternatívneho plánu pre každého, o koho sa bežne staráte, napr. pre členov rodiny alebo priateľov
- oboznámte sa s informáciami a ponúkanou podporou na stránke **[NHSinform.scot/coronavirus](https://www.nhs.uk/inform-scot/coronavirus)** a **[readyscotland.org/coronavirus](https://www.readyscotland.org/coronavirus)**

Pri koronavíruse je potrebné vždy dodržiavať hygienické odporúčania:

- Umývajte si ruky mydlom 20 sekúnd alebo používajte dezinfekčný prostriedok na ruky s obsahom alkoholu min. 60 %
- Kašlite alebo kýchajte do jednorazových hygienických vreckoviek alebo laktového ohybu
- Nedotýkajte sa tváre

Ako to funguje v práci a u zamestnávateľa?

Ak máte príznaky koronavírusu, zamestnávateľ vám musí okamžite umožniť podstúpiť domácu karanténu. Kým nebudete mať výsledky testu a nebude vám oznámené, že môžete ukončiť karanténu, zamestnávateľ by vás nemal žiadať o nástup do práce.

Ak ste v domácej karanténe, pretože vám bolo oznámené cez NHS Scotland, že ste mali blízky kontakt s niekým, kto má koronavírus, zamestnávateľ vás môže požiadať o prácu z domu (ak je možná), pokiaľ sa cítite zdravotne v poriadku.

Zamestnanci podstupujúci domácu karanténu majú nárok na nemocenské dávky za každý deň izolácie, pokiaľ spĺňajú príslušné podmienky a nepracujú z domu.

Čo ak budem potrebovať pomoc?

Mnoho ľudí má možnosť samostatne podstúpiť karanténu vďaka pomoci blízkej rodiny, priateľov alebo susedov. No ak nemáte takéto možnosti, k dispozícii je aj ďalšia pomoc, ktorá vám umožní zostať doma.

Informácie o tom, ako získať túto ďalšiu pomoc, nájdete na stránke **readyscotland.org/coronavirus**

Ak nemáte možnosť získať podporu od komunity alebo rodiny a nevyhnutne potrebujete pomoc, kontaktujte National Assistance Helpline na linke pomoci **0800 111 4000** (pondelok až piatok, 9.00–17.00) alebo textovým telefónom na čísle **0800 111 4114**. Linka pomoci je pre tých, ktorí nemôžu opustiť domácnosť alebo získať pomoc niekde inde.

Ak ste podnikateľ a vaše podnikanie ovplyvnil koronavírus, a potrebujete podporu, navštívte stránku **findbusinesssupport.gov.scot**



Ďalšie formáty letáku

Ak by ste uvítali iný jazyk alebo formát tejto brožúrky (napr. audio verziu) navštívte webovú stránku

www.gov.scot/test-and-protect



Ochrana osobných údajov

Údaje zozbierané počas vytipovania blízkych kontaktov sú veľmi dôležité, ak ste boli pozitívne testovaní na koronavírus a pomôžu pri vyhľadávaní ďalších osôb, ktoré môžu byť tiež nakazené.

Podľa zákona musia byť všetky zozbierané údaje chránené službou NHS a vzťahujú sa na nich pravidlá ochrany osobných údajov, napríklad zákon o ochrane údajov platný v UK alebo GDPR. Ak budete pozitívne testovaný/-á, osoby, s ktorými ste boli v kontakte, sa od nás nedozvedia vaše meno, pokiaľ s tým nebudete súhlasiť.

Zozbierané údaje, podľa ktorých sa nebude dať zistiť vaša identita, budú použité na zistenie miest výskytu nákazy a budú zdieľané s inými organizáciami, a to napr. miestnymi úradmi s cieľom zabrániť šíreniu vírusu.

Oznámenie o ochrane osobných údajov, kde je uvedené, ako používame získané osobné údaje na ochranu nás všetkých pred koronavírusom, je dostupné v hornom **menu v záložke COVID-19** na stránke **informationgovernance.scot.nhs.uk**

Pozor na podvody a podvodníkov

Odporúčania, ako sa vyhnúť podvodom, nájdete na **NHSinform.scot/test-and-protect**