

Coronavirus

(COVID-19)

ADVICE ABOUT STAYING AT HOME

Rada o tom, čo robiť doma



Do not go to work, school, GP Surgeries, pharmacy or hospital

Nechodte do práce, do školy, ku lekárovi, do lekárne alebo nemocnice



Use separate facilities or clean between uses

Používať samostatné zariadenia alebo vyčistiť medzi použitím



Avoid close contact between people

Vyhnuť sa úzkemu kontaktu medzi ľuďmi



Have food and medication delivered to you

Využite donáškovú službu jedla a liekov do domu



Do not have visitors

Neprijímajte žiadnu návštevu



Sleep alone, if possible

Ak je to možné, spíte oddelene



Regularly wash your hands

Pravidelne si umývajte ruky



Drink plenty of water

Pite dostatok tekutín



Take paracetamol to help with symptoms

Na uľahčenie príznakov berte Paracetamol

Stay home and stay safe. Don't leave your house (even to go on your street). You should only leave your house to:

- **shop for basic necessities (food and medicine) as infrequently as possible.**
- **one form of exercise a day, for example a run, walk, or cycle - alone or with members of your household.**
- **any medical need, or to provide care or to help a vulnerable person.**
- **travelling to and from work, but only where this absolutely cannot be done from home.**

Zostaňte doma a zostaňte v bezpečí. Nenechávajte svoj dom (ani ísť na svoju ulicu). Mali by ste opustiť svoj dom iba pre :

- Nakup základné potreby (jedlo a lieky) tak zriedka, ako je to možné.
- Jedna forma cvičenia denne, napríklad beh, chôdza alebo kolo - samostatne alebo s členmi vašej domácnosti.
- Akékoľvek lekárske potreby alebo poskytnutie starostlivosti alebo pomoci zraniteľnej osobe.
- Cestovanie do práce az práce, ale iba tam, kde to absolútne nie je možné z domova.

Hello! If you are self-isolating we can help.

Ahoj! Ak sa sami izolujete, môžeme vám pomôcť.

Local organisations are working together to provide support to people in Page Hall and Fir Vale.

Miestne organizácie spolupracujú pri poskytovaní podpory ľuďom v Page Hall a Fir Vale.

We are offering provide mutual aid and support to local residents. Ponúkame poskytovanie vzájomnej pomoci a podpory miestnym obyvateľom.

If you are self-isolating due to coronavirus we can help with:

Ak sa izolujete kvôli koronavírusu, môžeme vám pomôcť:

- Picking up shopping - Vyzdvihnutie nakupovania
- A friendly phone call - Priateľský telefónny hovor
- Urgent supplies - Naliehavé zásoby

Just call or text us and we'll do our best to help you (for free!)

Stačí nám zavolať alebo napísať text a my urobíme maximum, aby sme vám pomohli (zadarmo!)

0114 261 9130 (10:00am – 2:30pm)

Coronavirus is contagious. Please avoid going out unless you have to. Avoid physical contact (2m distance). Wash your hands regularly.

Koronavírus je nákazlivý. Vyhnite sa tomu, ak nebudete musieť ísť von. Zabráňte fyzickému kontaktu (vzdialenosť 2 m). Pravidelne si umyte ruky.

