



English	Slovak
<p>Coronavirus (COVID-19)</p> <p>Most people no longer need to take a coronavirus test. You should stay at home if unwell. Testing is still available to specific groups.</p> <p>Coronavirus, and other respiratory infections such as flu, can spread easily and cause serious illness in some people. Vaccinations are very effective at preventing serious illness from coronavirus. But there's still a chance you might catch coronavirus, or another respiratory infection, and pass it on to other people.</p>	<p>Koronavírus (COVID-19)</p> <p>Väčšina ľudí sa už na koronavírus nemusí testovať. Ak sa necítite dobre, zostaňte doma. Testovanie je naďalej dostupné pre vybrané skupiny.</p> <p>Koronavírus a ďalšie respiračné ochorenia, ako napríklad chrípka, sa ľahko šíria a u niektorých ľudí majú závažný priebeh. Očkovanie je pri ochrane pred závažným priebehom koronavírusu veľmi účinné. Stále je však možné, že sa koronavírusom alebo iným respiračným ochorením nakazíte a budete ho prenášať.</p>
<p>Symptoms</p> <p>Stay at home and avoid contact with other people if you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and you:</p> <ul style="list-style-type: none">• have a high temperature or	<p>Príznaky</p> <p>Zostaňte doma a nestretávajte sa s inými ľuďmi, ak máte príznaky respiračného ochorenia, ako je koronavírus, a:</p> <ul style="list-style-type: none">• máte teplotu alebo

<ul style="list-style-type: none"> • do not feel well enough to go to work or carry out normal activities <p>Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.</p> <p>Symptoms of coronavirus include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • continuous cough • high temperature, fever or chills • loss of, or change in, your normal sense of taste or smell • shortness of breath • unexplained tiredness, lack of energy • muscle aches or pains that are not due to exercise • not wanting to eat or not feeling hungry • headache that's unusual or longer lasting than usual • sore throat, stuffy or runny nose • diarrhoea • feeling sick or being sick 	<ul style="list-style-type: none"> • necítite sa dosť dobre na to, aby ste išli do práce alebo vykonávali bežné činnosti <p>Dodržiavajte to, až kým vám neustúpi teplota (ak ju máte) alebo kým sa necítite lepšie.</p> <p>Príznaky koronavírusu zahŕňajú:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pretrvávajúci kašeľ • zvýšenú teplotu, horúčku alebo zimnicu • stratu alebo zmenu chuti alebo čuchu • dýchavičnosť • bezdôvodnú únavu, nedostatok energie • bolesti svalov, ktoré neboli spôsobené cvičením • odmietanie jedla alebo nechúť do jedla • bolesť hlavy, ktorá nie je zvyčajná alebo trvá dlhšie než zvyčajne • bolesť hrdla, upchatý nos alebo nádchu • hnačku • nevoľnosť alebo zvracanie
<p>How to help your symptoms</p> <p>Do:</p>	<p>Ako zmierniť príznaky</p> <p>Je potrebné:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • drink fluids like water to keep yourself hydrated • get plenty of rest • wear loose, comfortable clothing – don't try to make yourself too cold • take over-the-counter medications like paracetamol – always follow the manufacturer's instructions <p>Antibiotics will not relieve your symptoms or speed up your recovery.</p> <p>You might continue to have a cough or feel tired after your other symptoms have improved. This does not mean that you're still infectious.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • piť dostatok tekutín, napríklad vody, aby nedošlo k dehydratácii • veľa odдыхovať • nosiť voľný, pohodlný odev – nesnažte sa príliš sa ochladiť • užívať voľnopredajné lieky, napríklad paracetamol – vždy sa riaďte pokynmi výrobcu <p>Antibiotiká nezmiernia príznaky ani neurýchlia liečbu.</p> <p>Aj po zmiernení príznakov u vás môže pretrvávajúť kašeľ alebo pocit únavy. Neznamená to, že ste stále infekčný/á.</p>
<p>Speak to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your symptoms worsen • you're concerned about your symptoms • you have symptoms that you can no longer manage at home • you're worried about your child, especially if they're under 2 years <p>If your GP is closed, phone 111. In an emergency phone 999.</p>	<p>Poradíte sa so svojím GP, ak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sa vaše príznaky zhoršia • vám vaše príznaky spôsobujú obavy • máte príznaky, ktoré už doma nezvládáte • sa obávate o svoje dieťa, najmä ak má menej ako dva roky <p>Ak váš GP neordinuje, zavolajte na číslo 111. V naliehavom prípade zavolajte na číslo 999.</p>

People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus

People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include:

- older people
- those who are pregnant
- those who are unvaccinated
- people of any age [whose immune system means they're at higher risk of serious illness](#)
- people of any age with [certain long-term conditions](#)

The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people.

Some children aged under 2 years, especially those with a heart condition or born prematurely, are at increased risk of hospitalisation from respiratory syncytial virus (RSV).

Osoby so zvýšeným rizikom závažného priebehu respiračného ochorenia vrátane koronavírusu

Medzi osoby so zvýšeným rizikom závažného priebehu koronavírusu a ďalších respiračných ochorení patria:

- starší ľudia
- tehotné ženy
- neočkované osoby
- osoby každého veku, [ktoré majú pre svoj imunitný systém zvýšené riziko závažného priebehu](#)
- osoby každého veku s [určitými chronickými ochoreniami](#)

U väčšiny detí a mladých ľudí je riziko závažného priebehu koronavírusu a ďalších respiračných ochorení veľmi nízke.

U niektorých detí do 2 rokov, najmä u tých, ktoré majú ochorenia srdca alebo sú predčasne narodené, je zvýšené riziko hospitalizácie pre respiračný syncytiálny vírus (RSV).

Testing

Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus.

You can still access testing if:

Testovanie

Väčšina ľudí v Škótsku sa už na koronavírus nemusí testovať.

Stále máte možnosť sa otestovať, ak:

- you work in NHS health or social care settings
- you have a health condition which means [you're eligible for new coronavirus treatments](#)
- you're going into hospital for surgery or a procedure
- you're visiting a hospital or care home
- you're an unpaid carer
- you're applying for the [self-isolation support grant](#)

An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age.

If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation.

If you're going into hospital, you should access testing through that service.

Anyone else who is eligible for testing can [order tests online](#) or by phoning 119.

If you have received a positive test result and have been self-isolating, you do not need to continue with any further testing unless you have been advised to do so by a health professional.

You do not need to have a negative test result to end self-isolation, follow the stay at home advice.

- pracujete v zdravotníckych zariadeniach NHS alebo v zariadeniach sociálnej starostlivosti
- trpíte ochorením, pre ktoré [máte nárok na novú liečbu koronavírusu](#)
- idete na operáciu alebo na iný výkon do nemocnice
- idete na návštevu do nemocnice alebo do domu s opatrovateľskou službou
- ste dobrovoľný/á opatrovateľ/ka
- ste žiadateľom o [podporu v karanténe \(self-isolation support grant\)](#)

Dobrovoľný opatrovateľ je ten, kto poskytuje osobnú starostlivosť osobe, ktorá trpí zdravotným postihnutím, chronickým ochorením alebo je vo vyššom veku.

Ak pracujete v oblasti zdravotníctva alebo sociálnej starostlivosti, testovanie vám zabezpečí vaša organizácia.

Ak idete do nemocnice, testovanie vám zabezpečia tam.

Ostatní, ktorí majú nárok na testovanie, si môžu [objednať test online](#) alebo telefonicky na čísle 119.

Ak dostanete pozitívny výsledok testu a ste v karanténe, nemusíte sa ďalej testovať, ak vám to neodporučí zdravotnícky pracovník.

<p>Order tests online if you're eligible</p>	<p>Na ukončenie karantény nepotrebuje mať negatívny test. Riad'ťe sa pokynmi pre karanténu.</p> <p>Objednajte si testy online, ak na ne máte nárok</p>
<p>Stay at home advice</p> <p>There are things you can do to reduce the spread of infection if you have symptoms, have tested positive, or are a close contact.</p> <p>If you aren't eligible for testing and you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and have a high temperature or do not feel well enough to go to work or carry out normal activities, stay at home and avoid contact with other people. Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.</p> <p>If you have a positive coronavirus test result, stay at home and avoid contact with other people for 5 days after the day you took your test, or from the day your symptoms started (whichever was earlier). You should count the day after you took the test as day 1.</p> <p>If a child or young person aged 18 or under has a positive coronavirus test result, they should stay at home and avoid contact with other people for 3 days after the day they took the test or from the day their symptoms started (whichever was earliest), if they</p>	<p>Pokyny pre karanténu</p> <p>Ak máte príznaky, pozitívny test alebo ste blízky kontakt, existujú spôsoby, ako môžete obmedziť šírenie infekcie.</p> <p>Ak nemáte nárok na testovanie a máte príznaky respiračného ochorenia, ako je koronavírus, máte teplotu alebo sa necítite dosť dobre na to, aby ste išli do práce alebo vykonávali bežné činnosti, zostaňte doma a vyhýbajte sa kontaktu s inými ľuďmi. Dodržiavajte to, až kým vám neustúpi teplota (ak ju máte) alebo kým sa necítite lepšie.</p> <p>Ak máte pozitívny výsledok testu na koronavírus, zostaňte doma a nestretávajte sa s ostatnými po dobu 5 dní po dni vykonania testu alebo odo dňa, kedy sa u vás prejavili príznaky (podľa toho, čo bolo skôr). Deň, ktorý nasleduje po dni vykonania testu, je považovaný za 1. deň.</p> <p>Ak má dieťa alebo mladá osoba vo veku najviac 18 rokov pozitívny výsledok testu na koronavírus, mala by zostať doma a nestretávať sa s ostatnými po dobu 3 dní po dni vykonania testu alebo odo dňa, kedy sa u nej prejavili príznaky (podľa toho, čo bolo skôr), ak</p>

<p>can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.</p>	<p>je to možné. Deti a mladí ľudia sú zvyčajne infekční kratšie ako dospelí.</p>
<p>If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation</p> <p>Although many people will no longer be infectious to others after 5 days, some people may be infectious to other people for up to 10 days from the start of their infection.</p> <p>If you have a high temperature or still feel unwell after the 5 days, you should follow this advice until you feel well enough to resume normal activities and you no longer have a high temperature (if you had one).</p> <p>You should avoid meeting people at higher risk of becoming seriously unwell from coronavirus, especially those whose immune system means that they are at higher risk of serious illness from coronavirus for 10 days after the day you took your test.</p>	<p>Ak máte pozitívny výsledok testu po 5-dňovej karanténe</p> <p>Hoci mnohí ľudia už po 5 dňoch nie sú infekční, iní môžu byť pre okolie infekční až do 10 dní od začiatku ochorenia.</p> <p>Ak po 5 dňoch máte teplotu a stále sa necítite dobre, riadte sa týmito pokynmi dovedy, kým sa nebudete cítiť dosť dobre na to, aby ste sa mohli vrátiť k bežným činnostiam, a kým vám neustúpi teplota (ak ste ju mali).</p> <p>10 dní po dni testovania sa vyhýbajte kontaktu s osobami, ktorým hrozí závažný priebeh koronavírusu, najmä s tými, ktoré majú pre svoj imunitný systém zvýšené riziko závažného priebehu infekcie.</p>
<p>How to reduce the spread of infection</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options 	<p>Ako obmedziť šírenie infekcie</p> <p>Čo robiť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pracujte z domu, ak je to možné – ak nie, opýtajte sa svojho zamestnávateľa, aké máte možnosti • ak máte ísť osobne na lekárske alebo zubné vyšetrenie, upozornite na svoje príznaky alebo pozitívny test

- if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test
- ask friends, family or neighbours to get food and other essentials for you, if you wish
- keep your distance from the people you live with if you can
- ventilate rooms you have been in by opening windows and leaving them open for at least 10 minutes after you have left the room
- wear a well-fitting face covering made with multiple layers or a surgical face mask if you do leave home or in shared areas in your home, especially if you live with someone with a weakened immune system
- regularly clean frequently touched surfaces, such as door handles and remote controls, and shared areas such as kitchens and bathrooms
- if you do leave home, exercise outdoors in places where you will not have close contact with other people
- cover your mouth and nose when you cough or sneeze
- wash your hands regularly with soap and water for 20 seconds or use hand sanitiser after coughing, sneezing, blowing your nose, and before you eat or handle food

- v prípade potreby požiadajte priateľov, rodinu alebo susedov, aby vám priniesli potraviny a ďalšie nevyhnutné veci
- v rámci možností dodržiavajte odstup od osôb, s ktorými bývate
- miestnosť vyvetrajte tak, že necháte otvorené okná aspoň 10 minút potom, čo ste z nej odišli
- noste riadne nasadené viacvrstvé prekrytie tváre alebo chirurgické rúško, ak odchádzate z domu alebo ste v spoločných priestoroch v dome, najmä ak bývate s osobou s oslabeným imunitným systémom
- pravidelne umývajte plochy, ktoré sa často chytajú, napríklad kľučky dverí a diaľkové ovládanie, ako aj spoločné priestory, napríklad kuchyne alebo kúpeľne
- ak ste mimo domu, cvičte vonku na miestach, kde nebudete v blízkom kontakte s inými ľuďmi
- pri kašli a pri kýchaní si zakrývajte ústa a nos
- pravidelne si umývajte ruky mydlom a vodou po dobu 20 sekúnd alebo používajte dezinfekciu, a to po kašli, kýchnutí, smrkaní a pred jedlom alebo manipuláciou s potravinami
- povedzte ostatným, s ktorými ste boli nedávno v kontakte, že sa necítite dobre alebo že máte pozitívny test, aby si mohli dávať pozor na príznaky

<ul style="list-style-type: none"> • tell people you have recently been in contact with that you're feeling unwell or have tested positive so they can be aware of symptoms • tell anyone who needs to come into your home that you have symptoms or have tested positive so they can protect themselves <p>Don't:</p> <ul style="list-style-type: none"> • do not have close contact with anyone who is at higher risk, especially individuals with a weakened immune system, if you can avoid it • do not go to crowded places or anywhere that is enclosed or poorly ventilated if you do leave home • do not touch your face with unwashed hands, if you can avoid it 	<ul style="list-style-type: none"> • povedzte každému, kto má prísť k vám, že máte príznaky alebo že ste mali pozitívny test, aby sa mohol chrániť <p>Čo nie je vhodné:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ak je to možné, nestretávajte sa s rizikovými osobami, najmä s ľuďmi s oslabeným imunitným systémom • ak musíte odísť z domu, nechodte na miesta, kde je veľa ľudí, ani do uzavretých alebo zle vetraných priestorov • ak je to možné, nedotýkajte sa tváre neumytými rukami
<p>Children and young people aged 18 and under</p> <p>Respiratory infections are common in children and young people, particularly during the winter months. Symptoms can be caused by several respiratory infections including the common cold, coronavirus and RSV.</p>	<p>Deti a mladí ľudia vo veku 18 rokov a menej</p> <p>U detí a mladých ľudí sú respiračné ochorenia bežné, najmä počas zimných mesiacov. Príznaky môžu spôsobiť viaceré respiračné ochorenia, napríklad bežné prechladnutie, koronavírus alebo RSV.</p> <p>U väčšiny detí a mladých ľudí nebudú mať tieto ochorenia závažný priebeh. Na skoré zotavenie stačí oddych a dostatok tekutín.</p>

<p>For most children and young people, these illnesses will not be serious. They'll soon recover following rest and plenty of fluids.</p> <p>Very few children and young people with respiratory infections become seriously unwell.</p>	<p>Závažný priebeh respiračných ochorení má len veľmi málo detí a mladých ľudí.</p>
<p>When to stay at home</p> <p>Children and young people with mild symptoms who are otherwise well, can continue to attend their education setting. Mild symptoms include a runny nose, sore throat, or slight cough.</p> <p>Children and young people who are unwell and have a high temperature should stay at home and avoid contact with other people, where they can. They can go back to school, college or childcare, and resume normal activities when they no longer have a high temperature and they're well enough to attend.</p> <p>It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional.</p> <p>Children and young people who usually go to school, college or childcare and who live with someone who has a positive coronavirus test result should continue to attend as normal.</p>	<p>Kedy zostať doma</p> <p>Deti a mladí ľudia s miernymi príznakmi, ktorí sa inak cítia dobre, môžu naďalej navštevovať vzdelávacie zariadenia. Mierne príznaky zahŕňajú nádchu, bolesť hrdla alebo mierny kašeľ.</p> <p>Deti a mladí ľudia, ktorí sa necítia dobre a majú teplotu, by mali zostať doma a v čo najväčšej miere sa vyhýbať kontaktu s inými ľuďmi. Keď už nebudú mať teplotu a budú sa cítiť dostatočne dobre, môžu sa vrátiť do školy alebo školského zariadenia a k bežným činnostiam.</p> <p>Neodporúča sa testovať na koronavírus deti ani mladých ľudí bez odporúčania zdravotníka.</p> <p>Deti a mladí ľudia, ktorí bežne navštevujú školu alebo iné zariadenie a bývajú s osobou, ktorá mala pozitívny výsledok testu na koronavírus, by mali v dochádzke pokračovať bez obmedzení.</p>
<p>Further support</p> <p>Testing helpline</p>	<p>Ďalšia podpora</p> <p>Linka pre testovanie</p>

<p>If you're eligible for free NHS tests and you cannot place an order online, phone 119. The helpline is free from mobiles and landlines. It's open every day from 7am to 11pm. They have a translation service. SignVideo (a free online British Sign Language interpreter service) is also available.</p> <p>Self-isolation grant</p> <p>Support is available if you're a low-income worker and need financial support to isolate or stay at home as advised.</p> <p>Read about the self-isolation support grant</p>	<p>Ak máte nárok na bezplatné testy od NHS a nemôžete si ich objednať online, zavolajte na číslo 119. Túto linku môžete z mobilného telefónu aj pevnej linky kontaktovať bezplatne. Funguje každý deň od 7.00 do 23.00 hod. K dispozícii je aj tlmočnická služba a bezplatná tlmočnická služba pre britskú znakovú reč online SignVideo.</p> <p>Podpora v karanténe (self-isolation support grant)</p> <p>Na podporu majú nárok nízko príjmoví zamestnanci, ktorí v prípade nariadenej izolácie alebo karantény potrebujú finančnú pomoc.</p> <p>Prečítajte si viac o podpore v karanténe (self-isolation support grant)</p>
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Slovak go to www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak/</p>	<p>Viac informácií o koronavíruse (COVID-19) v slovenčine získate na stránke www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak/</p>
<p>15 July 2022</p>	<p>15. júl 2022</p>