

## ADVICE ABOUT STAYING AT HOME

### Rada o tom, čo robiť doma



#### ENGLISH

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

#### SLOVAK

Nechodíte do práce, do školy, k  
lekárovi, do lekárně alebo  
nemocnice



#### ENGLISH

Use separate facilities or clean  
between uses

#### SLOVAK

Používať samostatné zariadenia  
alebo vyčistiť medzi použitím



#### ENGLISH

Avoid close contact between  
people

#### SLOVAK

Vyhnuť sa úzkemu kontaktu  
medzi ľuďmi



#### ENGLISH

Have food & medication  
delivered to you

#### SLOVAK

Využite donáškovú službu  
jedla a liekov do domu



#### ENGLISH

Do not have visitors

#### SLOVAK

Neprijímajte žiadnu návštevu



#### ENGLISH

Sleep alone, if possible

#### SLOVAK

Ak je to možné, spať  
oddelene



#### ENGLISH

Regularly wash your hands

#### SLOVAK

Pravidelne si umývajte ruky



#### ENGLISH

Drink plenty of water

#### SLOVAK

Pite dostatok tekutín



#### ENGLISH

Take paracetamol to help with  
your symptoms

#### SLOVAK

Na uľahčenie príznakov berte  
Paracetamol

**Social isolation means don't visit your friends and family, even on your street, unless they really need you to. Stay at your own house as much as possible.**

Sociálna izolácia znamená, že nenavštívite svojich priateľov a rodinu, dokonca ani na vašej ulici, pokiaľ vás skutočne nepotrebujú. Zostaňte vo svojom dome čo najviac.

**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**  
**(10:00 – 2:30)**

**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. Zabraňte fyzickému kontaktu (vzdialenosť 2 m). Pravidelne si umyte ruky.

