

## 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

**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.