

Koronawirus (COVID-19) — wytyczne

Język polski / POLISH

Porady te zostały opracowane w oparciu o wytyczne w zakresie zdrowia oraz informacje udzielone przez NHS i dotyczą wszystkich osób przebywających w Wielkiej Brytanii, bez względu na kraj pochodzenia.

Version 4.1 [18.05.2020]



Spis treści

Koronawirus (COVID-19) — wytyczne

Osoby o podwyższonym ryzyku w związku z koronawirusem

Jak należy chronić się w przypadku podwyższonego ryzyka

Wytyczne dotyczące izolacji dla gospodarstw domowych z podejrzeniem zakażenia koronawirusem

Jak długo należy stosować się do wytycznych dotyczących izolacji?

Kiedy należy skontaktować się z NHS 111?

Jak skontaktować się z NHS 111?

Martwisz się o swój status imigracyjny?

Jak zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa?

Koronawirus (COVID-19) — wytyczne

COVID-19 to nowa choroba, która powoduje infekcję dróg oddechowych. Jest ona wywoływana przez wirusa zwanego koronawirusem.

O ile to możliwe, należy pozostać w domu w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Tyczy się to osób w każdym wieku – również w przypadku braku objawów lub innych chorób.

Dozwolone jest wyjście z domu w celu:

- pójścia do sklepu, który może być otwarty, aby kupić takie produkty jak żywność i lekarstwa oraz odbierać towary zamówione online lub przez telefon
- wykonywania ćwiczeń fizycznych (lub w przypadku osób przebywających w Anglii, aby spędzić czas na świeżym powietrzu), dbając przy tym, aby znajdować się 2 metry od innych osób spoza własnego gospodarstwa domowego
- związanych z potrzebami medycznymi, oddania krwi, uniknięcia obrażeń lub choroby, uniknięcia ryzyka uszkodzenia ciała oraz zapewnienia opieki lub pomocy osobie wymagającej szczególnego traktowania
- udania się do pracy i powrotu z niej, lecz tylko w przypadku, gdy nie ma możliwości pracy w domu

Objawy koronawirusa:

- gorączka – klatka piersiowa lub plecy są odczuwalnie cieplejsze w dotyku
- nowo nabyty, uporczywy kaszel
- utrata lub zmiana normalnego zmysłu smaku lub zapachu (anosmia) — brak zmysłu powonienia lub smaku lub gdy rzeczy pachną lub smakują inaczej niż zwykle

W przypadku któregośkolwiek z tych objawów, [należy pozostać w domu i stosować się do zaleceń dotyczących izolacji dla gospodarstw domowych z podejrzeniem zakażenia koronawirusem \(szczegółowe informacje w dalszej części tekstu\).](#)

Zgromadzenia większej liczby osób niż dwie w miejscach publicznych, nawet w celu praktyki religijnej są objęte całkowitym zakazem z wyjątkiem:

- osób zamieszkujących w tym samym domu
- uczestniczenia w pogrzebach
- przypadków, gdy jest to niezbędne w celach związanych z pracą lub wypełnieniem zobowiązań prawnych
- osób mieszkających w Walii, które się przeprowadzają, pomagają osobie potrzebującej pomocy lub zapewniają pomoc w nagłych wypadkach

Osoby, które nie zastosują się do tego zakazu, ryzykują grzywną.

Policja, służby imigracyjne i wojsko mogą zostać użyte w celu wyegzekwowania środków ochrony zdrowia publicznego, a także w celu dostarczenia środków do przeżycia osobom w potrzebie.

W związku z koronawirusem, obowiązek regularnych meldunków w celach imigracyjnych został tymczasowo zawieszony. Osoby objęte tym obowiązkiem otrzymają wiadomość SMS z informacją na temat daty następnego meldunku. Więcej informacji na temat zmian dotyczących uchodźców można znaleźć pod adresem <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>.

Osoby o podwyższonym ryzyku w związku z koronawirusem

Każde zarażenie koronawirusem może doprowadzić do ciężkiego stanu, ale niektórzy należą do grupy osób o podwyższonym ryzyku. Do grupy tej zaliczają się na przykład osoby:



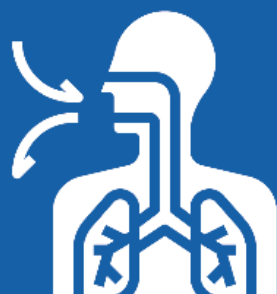
po przeszczepie narządu



w trakcie niektórych rodzajów leczenia raka



cierpiące na raka krwi lub szpiku kostnego (np. białaczkę)



cierpiące na ciężkie choroby układu oddechowego, na przykład mukowiscydozę, astmę o ciężkim nasileniu



podatne na infekcje



zażywające leki wpływające na układ odpornościowy



kobiety w ciąży i osoby z poważną wrodzoną lub nabytą chorobą serca

Osoby, które sądzą, że zaliczają się do jednej z powyższych grup wysokiego ryzyka, a które nie otrzymają listu do niedzieli 29 marca 2020 r. lub z którymi nie skontaktuje się lekarz, powinny omówić swoje obawy z lekarzem pierwszego kontaktu lub specjalistą w szpitalu. Jeżeli nie masz dostępu do lekarza pierwszego kontaktu, w celu otrzymania pomocy skontaktuj się z organizacją DOTW UK pod darmowym numerem **0808 1647 686** lub na adres email **clinic@doctorsoftheworld.org.uk**.

Jak należy chronić się w przypadku podwyższonego ryzyka

Osoby, u których wystąpiły objawy COVID-19, takie jak nowy, ciągły kaszel lub gorączka, powinny zasięgnąć porady medycznej, korzystając z internetowego serwisu koronawirusowego NHS 111 lub zadzwonić pod numer NHS 111. Należy to zrobić jak tylko pojawią się objawy.

Osoby zaliczające się do grupy o podwyższonym ryzyku ciężkiego zachorowania na skutek zarażenia koronawirusem, powinny podjąć poniższe kroki w celu uniknięcia zarażenia:

- nie wychodzić z domu nawet w celu zakupu żywności, leków czy podjęcia aktywności fizycznej;
- nie uczestniczyć w żadnych zgromadzeniach (w tym z udziałem znajomych i rodziny w pomieszczeniach prywatnych);
- zachować odległość co najmniej 2 metrów (3 kroków) od pozostałych domowników, jeśli to tylko możliwe;
- unikać wszystkich osób, które nie czują się dobrze lub u których występują objawy koronawirusa.

Poproś rodzinę, znajomych czy sąsiadów, aby robili za Ciebie zakupy, i pozostawiali je za drzwiami w celu unikania bliskiego kontaktu.

Jeżeli potrzebujesz pomocy w zorganizowaniu dostaw niezbędnych środków takich jak żywność czy leki, możesz zarejestrować się tutaj:

- jeśli mieszkasz w Anglii: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- jeśli mieszkasz w Irlandii Północnej: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- jeśli mieszkasz w Szkocji, zadzwoń pod numer 0800 111 4000.
- jeśli mieszkasz w Walii, dane kontaktowe powinny znajdować się w otrzymanym liście

Osobom o podwyższonym ryzyku stanowczo zaleca się unikanie jakiegokolwiek bliskiego kontaktu z innymi przez okres co najmniej 12 tygodni od otrzymania listu.

Zapoznaj się ze szczegółowymi wytycznymi dotyczącymi izolacji i ochrony osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka związanego z koronawirusem (również w języku polskim) pod adresem: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

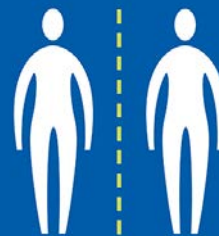
Wytyczne dotyczące izolacji dla gospodarstw domowych z podejrzeniem zakażenia koronawirusem



Nie wychodź do pracy, szkoły, lekarza, apteki czy szpitala



Używaj oddzielnych sprzętów lub dezynfekuj je po użyciu



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi



Zaopatruj się w żywność i leki poprzez dostawę do domu



Nie przyjmuj gości



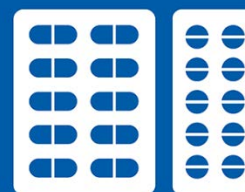
W miarę możliwości śpij w pojedynkę



Regularnie myj ręce



Pij dużo wody



Zastosuj paracetamol jeśli objawy tego wymagają

Szczegółowe informacje (również w języku polskim) znajdują się pod adresem:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Jak długo należy stosować się do wytycznych dotyczących izolacji?

- Osoby mieszkające samotnie, u których wystąpią nawet łagodne objawy zakażenia koronawirusem powinny pozostać w domu przez 7 dni od ich wystąpienia.
- Jeśli objawy koronawirusa wystąpią u któregokolwiek domownika w domach zamieszkałych przez kilka osób, wszyscy członkowie gospodarstwa domowego muszą pozostać w domu i nie opuszczać go przez 14 dni. Okres 14 dni rozpoczyna się od dnia zachorowania pierwszej osoby.
- Jeżeli w tym okresie u któregokolwiek z innych domowników wystąpią objawy, osoba ta musi pozostać w domu i izolować się przez 7 dni od momentu wystąpienia u niej objawów, nawet jeśli oznacza to, że osoba ta będzie musiała pozostać w izolacji przez więcej niż 14 dni.
- O ile to możliwe, osoby powyżej 70. roku życia, z istniejącymi problemami zdrowotnymi, o osłabionej odporności i kobiety w ciąży powinny zostać przeniesione na okres 14 dni w inne miejsce.
- Jeżeli nie jest to możliwe, osoby te powinny się izolować od pozostałych domowników w ramach możliwości.

Kiedy należy skontaktować się z NHS 111?

- jeżeli czujesz się na tyle chory(-a), że nie jesteś w stanie wykonywać normalnych czynności, takich jak oglądanie telewizji, używanie telefonu, czytanie czy wstanie z łóżka
- jeżeli czujesz, że nie jesteś w stanie sam(-a) poradzić sobie z objawami w domu
- jeżeli Twój stan zdrowia się pogorszy
- jeżeli objawy nie ustępują po 7 dniach.

Jak skontaktować się z NHS 111?

Możesz skorzystać z serwisu internetowego <https://111.nhs.uk/covid-19> w celu zasięgnięcia porady. Jeżeli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń pod bezpłatny numer 111 (możesz poprosić o tłumacza).

Martwisz się o swój status imigracyjny?

Wszystkie usługi NHS związane z koronawirusem, w tym badanie i leczenie, są darmowe bez względu na status imigracyjny – nawet jeśli pacjent okaże się zdrowy. Szpitale NHS dostały poinformowanie, że nie jest od nich wymagana kontrola imigracyjna osób z podejrzeniem koronawirusa.

Jak zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa?

- Często myj ręce przez co najmniej 20 sekund przy użyciu mydła i wody
- Stosuj się do zaleceń dotyczących zachowania czujności i bezpieczeństwa
- Jeśli możesz, użyj osłony twarzy w pomieszczeniach zamkniętych, gdzie utrzymanie fizycznej odległości 2 metrów od osób, z którymi nie mieszkasz, jest trudne, np. w środkach transportu publicznego i mniejszych sklepach.

Dalsze informacje znajdują się pod adresem:

- Zalecenia NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Zalecenia WHO (Światowej Organizacji Zdrowia): <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>