

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 5 [01.06.2020]



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 któregokolwiek z tych objawów, [należy pozostać w domu i stosować się do zaleceń dotyczących izolacji gospodarstw domowych z podejrzeniem zakażenia koronawirusem.](#)

Możliwość gromadzenia się w miejscach publicznych jest ograniczona:

- Mieszkańcy **Anglii** i **Irlandii Północnej** mogą się spotykać z osobami z różnych gospodarstw domowych, jeżeli grupa jest nie większa niż 6 osób.
- Mieszkańcy **Walii** należący do dwóch gospodarstw domowych mogą się spotkać w okolicy miejsca zamieszkania (w promieniu 5 mil, tj. 8 km).
- Mieszkańcy **Szkocji** należący do dwóch gospodarstw domowych mogą się spotykać, o ile grupa liczy nie więcej niż 8 osób.
- Spotkania takie mogą odbywać się tylko na zewnątrz lub w prywatnych ogrodach z zachowaniem dystansu społecznego i odległości wynoszącej 2 metry.

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:



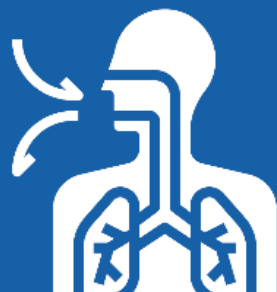
po przeszczepie narządu



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 lub leków;
 - osoby mieszkające w **Anglii i Irlandii Północnej** mogą przebywać na świeżym powietrzu z domownikami, a osoby mieszkające same, z jedną osobą z innego gospodarstwa domowego przy zachowaniu odległości wynoszącej 2 metry
 - osoby mieszkające w **Walii** mogą wychodzić w celu wykonywania ćwiczeń przy zachowaniu odległości wynoszącej 2 w metry
- 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

Zapoznaj się na stronach GOV.UK ze szczegółowymi wytycznymi dotyczącymi ochrony osób zaliczanych do grupy wysokiego ryzyka związanego z koronawirusem:

<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



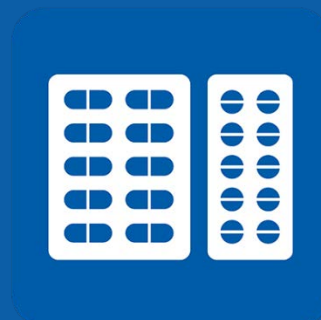
W miarę możliwości śpij w pojedynkę



Regularnie myj ręce



Pij dużo wody



Zastosuj paracetamol jeśli objawy tego wymagają

Zwróć się o wykonanie testu na obecność koronawirusa niezwłocznie po pojawieniu się objawów (test należy wykonać w ciągu pierwszych 5 dni) <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Konieczne będzie podanie danych kontaktowych i dysponowanie działającym telefonem komórkowym, aby odebrać wynik testu w formie wiadomości tekstowej.

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?

Osoby odwiedzające Anglię, łącznie z osobami zamieszkującymi teren Wielkiej Brytanii bez zezwolenia, nie zostaną obciążone kosztami:

- badań na koronawirusa (nawet jeśli badania wykażą, iż u danej osoby koronawirus nie występuje)
- leczenia koronawirusa - osoba, która rozpocznie leczenie i gdy wówczas wyniki jej badań wykażą, iż nie ma koronawirusa, może zostać obciążona kosztami wszelkiego leczenia otrzymywanego po uzyskaniu danych wyników badań

Nie wymagane jest sprawdzanie statusu imigracyjnego, jeśli osoba poddawana jest jedynie badaniom lub leczeniu 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>