



Wytyczne dotyczące dystansowania społecznego dla wszystkich osób przebywających w Wielkiej Brytanii oraz w celu ochrony osób starszych oraz osób o podwyższonym ryzyku

Informacje ogólne i zakres wytycznych

Informacje przeznaczone są dla całego społeczeństwa. Zawierają one porady dotyczące środków dystansowania społecznego, które powinny być stosowane do zmniejszenia kontaktów pomiędzy ludźmi w celu ograniczenia liczby zakażeń koronawirusem (COVID-19). Przeznaczone są dla osób mieszkających we własnych domach z dostępem do dodatkowej pomocy ze strony znajomych, rodziny lub opiekunów, a także dla osób bez dostępu do takiej pomocy. Osoby mieszkające w domach opieki mogą się zapoznać z [odpowiednimi wytycznymi](#).

Osobom o podwyższonym ryzyku ciężkiego przebiegu choroby w wyniku zakażenia koronawirusem (COVID-19) zaleca się szczególnie rygorystyczne stosowanie poniższych środków dystansowania społecznego.

Grupa ta obejmuje następujące osoby:

- osoby w wieku od 70. roku życia (bez względu na inne schorzenia)
- osoby w wieku poniżej 70. roku życia cierpiące na choroby wymienione poniżej (tzn. wszystkie osoby dorosłe, które powinny być szczepione przeciw grypie na zalecenie lekarza):
 - przewlekłe choroby układu oddechowego, np. [astma](#), [przewlekła obturacyjna choroba płuc \(POCHP\)](#), rozedma płuc oraz [zapalenie oskrzeli](#)
 - przewlekłe choroby serca, np. [niewydolność serca](#)
 - [przewlekła choroba nerek](#)

- przewlekła choroba wątroby, np. [zapalenie wątroby](#)
- przewlekłe choroby neurologiczne, np. [choroba Parkinsona](#), [stwardnienie zanikowe boczne](#), [stwardnienie rozsiane](#), upośledzenie umysłowe lub porażenie mózgowe
- [cukrzyca](#)
- schorzenia śledziony – np. [anemia sierpowata](#) i osoby po usunięciu śledziony
- osłabiony układ odpornościowy w wyniku chorób takich jak [HIV i AIDS](#) lub przyjmowania leków takich jak [sterydy](#), bądź [chemioterapii](#)
- osoby o znacznej nadwadze (wskaźnik masy ciała BMI 40 lub wyższy)
- kobiety ciężarne

Uwaga: istnieją także inne stany chorobowe zwiększające jeszcze bardziej ryzyko związane z ciężkim przebiegiem choroby COVID-19. Państwowa służba zdrowia w Anglii (NHS) będzie udzielać osobom należącym do tej kategorii bezpośrednich porad dotyczących środków, jakie należy podjąć w celu zabezpieczenia siebie i innych. W chwili obecnej należy ściśle przestrzegać wszystkich zaleceń dotyczących separacji społecznej podanych poniżej.

Do tej grupy należą osoby wyjątkowo narażone ze względu na złożone problemy medyczne, w tym m.in.:

- osoby po przeszczepie narządu przyjmujące stale leki immunosupresyjne
- osoby cierpiące na chorobę nowotworową poddawane obecnie chemioterapii lub radioterapii
- osoby cierpiące na nowotwory krwi i szpiku kostnego, np. białaczka na każdym etapie leczenia
- osoby cierpiące na poważne choroby układu oddechowego, w tym mukowiscydoza lub ciężka postać astmy (wymagające hospitalizacji lub leczenia lekami sterydowymi)
- osoby z ciężkimi chorobami układowymi, np. poważna choroba nerek (wymagająca dializy)

Na czym polega dystansowanie społeczne

Środki dystansowania społecznego to działania mające na celu ograniczenie do minimum kontaktów pomiędzy ludźmi. Ułatwi to zmniejszenie liczby zakażeń koronawirusem (COVID-19).

Środki dystansowania społecznego są następujące:

1. Unikanie kontaktu z osobami, u których występują objawy zakażenia koronawirusem (COVID-19). Objawy te obejmują wysoką temperaturę i/lub nowy uporczywy kaszel.

2. Unikanie korzystania ze środków transportu publicznego, gdy nie jest to konieczne, zmiana pory podróży na godziny, w których liczba pasażerów jest mniejsza, jeżeli jest to możliwe.
3. Praca z domu, jeżeli jest to możliwe. Pracownicy powinni uzyskać w tej kwestii wsparcie ze strony pracodawców. Więcej informacji można znaleźć w [wytycznych dla pracowników](#).
4. Unikanie dużych zbiorowisk ludzkich oraz przebywania w małych pomieszczeniach z innymi osobami, np. w pubach, kinach, restauracjach, teatrach, barach i klubach.
5. Unikanie towarzyskich spotkań z rodziną i znajomymi. Utrzymywanie kontaktów przy pomocy technologii zdalnych, np. telefonu, Internetu, mediów społecznościowych.

W celu kontaktu z lekarzem lub uzyskania podstawowych usług należy korzystać z telefonu lub Internetu.

Wszyscy powinni przestrzegać tych zaleceń w stopniu, w jakim jest to realistycznie możliwe.

Osobom w wieku powyżej 70. lat, osobom chorym i kobietom ciężarnym stanowczo zaleca się przestrzeganie, w miarę możliwości, powyższych środków oraz znaczne ograniczenie bezpośredniej interakcji z rodziną i znajomymi.

Zalecenia te będą najprawdopodobniej obowiązywać przez kilka tygodni.

Mycie rąk i higiena układu oddechowego

Oto kilka ogólnych zasad, których przestrzeganie może zapobiegać rozprzestrzenianiu się zakażeń wirusowych układu oddechowego:

- częstsze mycie rąk – mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund lub używanie środka do odkażania rąk po przybyciu do domu lub do pracy, po wycieraniu nosa, kichaniu lub kaszlu, przed jedzeniem lub dotykaniem żywności
- unikanie dotykania oczu, nosa i ust nieumytymi dłońmi
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami, u których występują objawy choroby
- zasłanianie ust i nosa przy kaszlu lub kichaniu chusteczką jednorazową, po czym wyrzucenie jej do kosza i umycie rąk
- czyszczenie oraz dezynfekcja często dotykanych przedmiotów i powierzchni w domu

Co należy zrobić w razie pojawienia się objawów zakażenia koronawirusem (COVID-19)

Wytyczne są takie same dla całej populacji, włącznie z osobami o podwyższonym ryzyku poważnego zachorowania w wyniku zakażenia koronawirusem (COVID-19). W razie pojawienia się objawów zakażenia COVID-19 (wysoka temperatura i/lub nowy uporczywy kaszel), należy pozostać w domu i izolować się od innych osób przez 7 dni. Dokładne informacje na ten temat można znaleźć na stronie [zostań w domu](#).

Jak uzyskać pomoc w dostarczeniu żywności i leków, ograniczając kontakty z ludźmi

Można poprosić o pomoc rodzinę, znajomych i sąsiadów oraz korzystać z usług internetowych. Jeżeli nie jest to możliwe, służby publiczne, przedsiębiorstwa, organizacje charytatywne i całe społeczeństwo przygotowują się do udzielania pomocy osobom, którym zalecono pozostanie w domu. Ważne jest kontaktowanie się z innymi osobami i zwrócenie się o pomoc w ustaleniu sposobu zapewnienia żywności, leków i innych niezbędnych produktów i usług, a także dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Osoby korzystające z pomocy organizacji opieki zdrowotnej lub socjalnej, np. osoby korzystające z pomocy władz lokalnych lub służby zdrowia, będą miały nadal dostęp do tych usług.

Służby świadczące usługi opieki zdrowotnej lub socjalnej będą musiały zachować dodatkowe środki ostrożności w celu ochrony swoich podopiecznych. Porady dla pracowników opieki podano w części [Świadczenie opieki w domu](#).

Co należy zrobić w razie umówionej wizyty w szpitalu lub u lekarza w tym okresie

Wszystkim zalecane jest korzystanie ze zdalnego dostępu do pomocy medycznej, jeśli tylko jest to możliwe. Jeżeli jednak w tym okresie pacjent ma ustalony termin wizyty w szpitalu lub w innej placówce medycznej, należy skontaktować się z lekarzem lub specjalistą w celu zapewnienia kontynuacji odpowiedniego leczenia oraz rozważenia przeniesienia wizyty na późniejszy termin.

Porady dla osób odwiedzających, w tym osób świadczących opiekę

Należy skontaktować się z osobami odwiedzającymi, w tym rodzinę i znajomych, aby powiadomić ich o konieczności ograniczania kontaktów towarzyskich i poprosić, aby zaprzestały wizyt w tym okresie, z wyjątkiem przypadków, gdy jest to konieczne w celu zapewnienia podstawowej opieki. Podstawowa opieka obejmuje pomoc w myciu, ubieraniu się lub przygotowywanie posiłków.

Osoby korzystające regularnie z pomocy organizacji opieki zdrowotnej lub socjalnej, w ramach usług władz lokalnych lub prywatnie, powinny powiadomić

usługodawcę o ograniczeniu kontaktów i uzgodnić plan dalszego świadczenia opieki.

Jeżeli podstawową opiekę zapewniają członkowie rodziny lub znajomi, należy uzgodnić z nimi dodatkowe środki ostrożności w celu zapewnienia należytej ochrony. Przydatne mogą być porady podane w części [Świadczenie opieki w domu](#).

Pomocne może być również omówienie postępowania w razie ewentualnego zachorowania opiekuna. Osoby wymagające pomocy i opieki, które nie wiedzą z kim się skontaktować lub nie mają rodziny i znajomych mogących służyć pomocą, mogą się skontaktować z władzami lokalnymi, które powinny być w stanie udzielić odpowiedniej pomocy.

Porady dla osób mieszkających z osobami o podwyższonym ryzyku

Osoby mieszkające z osobami o podwyższonym ryzyku powinny zapoznać się z [poradami dla członków gospodarstwa domowego](#).

Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne

Zrozumiałe jest, że osoby stosujące środki dystansowania społecznego mogą odczuwać nudę lub frustrację. Możliwe jest wystąpienie zmian nastroju, pogorszenie humoru, przygnębienie, niepokój lub problemy ze snem, a także odczuwanie braku kontaktów towarzyskich poza domem.

W takich sytuacjach możliwe jest nabycie złych przyzwyczajeń, które z kolei mogą powodować dalsze pogorszenie samopoczucia. Istnieje jednak kilka prostych sposobów na zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego w tym okresie, na przykład:

- zapoznanie się z ćwiczeniami, które można wykonywać w domu proponowanymi na [stronie NHS](#)
- zajęcie się ulubionymi zajęciami – może to być czytanie, gotowanie, inne hobby, którym można zająć się w domu, słuchanie radia lub oglądanie telewizji
- dbałość o spożywanie zdrowych, racjonalnych posiłków, picie odpowiedniej ilości wody, regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, unikanie palenia, alkoholu i narkotyków
- należy otwierać okna, aby wietrzyć pomieszczenia, w miarę możliwości mieć kontakt z naturalnym oświetleniem słonecznym lub wyjść do ogródka

Można również wyjść na spacer na świeżym powietrzu, pod warunkiem zachowania odległości co najmniej 2 metrów od innych osób.

Dostępne są również dalsze informacje dotyczące zachowania zdrowia psychicznego w tym okresie.

W jaki sposób utrzymywać kontakt z rodziną i znajomymi

Należy skorzystać ze wsparcia swoich przyjaciół, rodziny i innych grup znajomych. Kontakty ze znajomymi można utrzymywać telefonicznie, listownie lub przez Internet. Osoby te można powiadomić o wybranej formie kontaktu i starać się go regularnie utrzymywać. Jest to bardzo istotne dla zachowania zdrowia psychicznego, podobnie jak rozmowa o swoim samopoczuciu.

Należy pamiętać, że dzielenie się swoimi obawami z zaufanymi osobami jest rzeczą pożyteczną i może stanowić wsparcie także dla innych osób. Można również skorzystać z [telefonu zaufania zalecanego przez NHS](#).

Porady dla opiekunów nieformalnych

Osoby opiekujące się osobami o podwyższonym ryzyku powinny podjąć proste środki ostrożności w celu ich ochrony i obniżenia ryzyka w obecnych okolicznościach.

Należy przestrzegać zasad higieny, w tym:

- myć ręce po przybyciu oraz często, przy użyciu mydła i wody przez co najmniej 20 sekund lub używać środka odkażającego
- zasłaniać usta i nos chusteczką jednorazową lub rękawem (nie dłonią) przy kaszlu lub kichnięciu
- natychmiast wyrzucić zużytą chusteczkę do kosza i umyć ręce
- nie odwiedzać podopiecznych w razie pojawienia się objawów choroby i zorganizować inną formę opieki nad nimi
- należy udzielić podopiecznym informacji o odpowiednich kontaktach w razie choroby, o korzystaniu z [internetowego serwisu NHS 111](#) w związku z koronawirusem oraz pozostawić numer telefonu NHS 111 w widocznym miejscu
- informacje o różnych dostępnych formach pomocy i porady na temat planu działania w sytuacji awaryjnej można uzyskać od [Carers UK](#)
- należy dbać o własne zdrowie i dobre samopoczucie w tym okresie.

Porady w skrócie

Grupa / Działanie	Częstsze mycie rąk	Izolacja gospodarstwa domowego przez 14 dni*	Samoizolacja przez 7 dni**	Kontakty towarzyskie w miejscach publicznych***	Wizyty rodziny i znajomych w domu	Korzystanie ze zdalnego dostępu do NHS i podstawowych usług****	Zmiana dojazdu do pracy i rzadsze korzystanie z transportu publicznego	Praca z domu
0 – 69	Tak	Tak	Tak	Odradzane	Odradzane	Zalecane	Zalecane	Zalecane
70+	Tak	Tak	Tak	Zdecydowanie odradzane	Zdecydowanie odradzane	Zdecydowanie zalecane	Zdecydowanie zalecane	Zdecydowanie zalecane
Osoby o podwyższonym ryzyku w każdym wieku ¹	Tak	Tak	Tak	Zdecydowanie odradzane	Zdecydowanie odradzane	Zdecydowanie zalecane	Zdecydowanie zalecane	Zdecydowanie zalecane
Kobiety ciężarne	Tak	Tak	Tak	Zdecydowanie odradzane	Zdecydowanie odradzane	Zdecydowanie zalecane	Zdecydowanie zalecane	Zdecydowanie zalecane
Osoby z poważnymi istniejącymi problemami zdrowotnymi	Jak wyżej, przy czym w przyszłym tygodniu NHS udzieli pacjentom dalszych szczegółowych informacji							

* jeśli u członka rodziny lub członka gospodarstwa domowego pojawi się nowy uporczywy kaszel lub wysoka temperatura

** jeśli u osoby mieszkającej samotnie pojawi się nowy uporczywy kaszel lub wysoka temperatura

*** na przykład kino, teatr, pub, bar, restauracja, klub

**** na przykład przez telefon lub przez Internet

¹ np. osoby, którym zalecono coroczne poddawanie się szczepieniu przeciw grypie