



UK Health
Security
Agency

Wytyczne dotyczące kontaktów osób, u których stwierdzono zakażenie koronawirusem (COVID-19) z osobami niemieszkającymi pod tym samym adresem

W razie zamieszkiwania pod tym samym adresem z osobą, u której występują objawy lub która ma dodatni wynik testu na obecność koronawirusa (COVID-19) należy postępować zgodnie z zasadami opisanymi tutaj: [Pozostań w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem koronawirusem \(COVID-19\)](#).

W przypadku bliskiego kontaktu, ale nie zamieszkiwania, z osobą, która ma dodatni wynik testu na obecność koronawirusa (COVID-19), należy postępować zgodnie z podanymi niżej wytycznymi.

Kogo dotyczą niniejsze wytyczne

Niniejsze wytyczne przeznaczone są dla osób, które zostały poinformowane w systemie NHS Test and Trace¹ o tym, że miały kontakt z osobą, która uzyskała dodatni wynik testu na obecność COVID-19, a która nie mieszka w tym samym gospodarstwie domowym.

Istnieją oddzielne [wytyczne dla osób pracujących w placówkach opieki zdrowotnej i socjalnej](#).

Osoby, które miały kontakt z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność koronawirusa (COVID-19) powinny przestrzegać tych zaleceń ze względu na ryzyko wystąpienia objawów w ciągu kolejnych 10 dni oraz możliwość rozprzestrzenienia wirusa przed ich wystąpieniem.

Co oznacza termin „osoba z kontaktu”

„Osoba z kontaktu” to osoba, która znajdowała się blisko kogoś z dodatnim wynikiem testu na obecność koronawirusa (COVID-19). Można być „osobą z kontaktu” od 2 dni przed wystąpieniem objawów u badanego z wynikiem dodatnim (lub od 2 dni przed datą pobrania próbki do badania, które dało następnie wynik dodatni, w przypadku braku objawów) do 10 dni po ich wystąpieniu, ponieważ jest to okres, kiedy można zarażać innych. Aby to ustalić, może zostać przeprowadzona ocena ryzyka, ale osobą z kontaktu może być:

- członek gospodarstwa domowego osoby z objawami COVID-19 lub z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19
- ktoś, kto miał którykolwiek z poniższych rodzajów kontaktu z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19:
 - kontakt twarzą w twarz z zakażonym, w tym narażenie na jego kaszel lub rozmowa twarzą w twarz w odległości do jednego metra

¹ Do celów niniejszych wytycznych dotyczy to osób odpowiedzialnych za śledzenie kontaktów osób zakażonych/obsługę połączeń telefonicznych w systemie NHS Test and Trace, osób zajmujących się śledzeniem kontaktów osób zakażonych zatrudnionych przez samorządy lokalne we współpracy z NHS Test and Trace, zespołów ds. ochrony zdrowia Public Health England oraz personelu NHS (w przypadku osób z kontaktu zatrudnionych w służbie zdrowia)

- przebywanie w odległości do jednego metra przez co najmniej jedną minutę bez kontaktu twarzą w twarz
- przebywanie w odległości mniejszej niż 2 metry dłużej niż 15 minut (jednorazowo lub łącznie w ciągu jednego dnia)

Można być osobą z kontaktu w przypadku odbycia podróży tym samym pojazdem lub samochodem, co osoba zakażona.

W przypadku określenia kogoś mianem „osoby z kontaktu” uznano, że istnieje zagrożenie wystąpienia u niej COVID-19, nawet jeżeli obecnie nie ma objawów choroby. Osoba ta powinna przestrzegać wszystkich wytycznych zawartych w niniejszym dokumencie.

Interakcja z osobą z dodatnim wynikiem testu na COVID-19 znajdującą się za ekranem ochronnym (np. z pleksi) nie jest zazwyczaj traktowana jako kontakt, o ile nie miał miejsca inny, na przykład wymieniony wyżej rodzaj kontaktu.

Osoby, które miały kontakt z kimś z dodatnim wynikiem testu na COVID-19 zostaną poinformowane przez system NHS Test and Trace za pomocą SMS-a, wiadomości e-mail lub telefonu. Osoby te powinny ściśle stosować się do niniejszych wytycznych.

Najważniejsze komunikaty

W razie uzyskania informacji z systemu NHS Test and Trace o kontakcie z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19 należy poddać się kwarantannie domowej. Okres kwarantanny obejmuje dzień ostatniego kontaktu z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19 i kolejnych 10 pełnych dni. Oznacza to, że jeżeli na przykład ostatni kontakt z taką osobą miał miejsce 15 dnia miesiąca, okres kwarantanny zakończy się 25 dnia tego miesiąca o godz. 23:59.

Nie wolno chodzić do pracy, szkoły ani miejsc publicznych. Nie należy również korzystać z transportu publicznego ani taksówek. W miarę możliwości należy pozostawać z dala od domowników [zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#).

W niektórych sytuacjach osoba, z którą miało się bliski kontakt, zostanie poddana kontrolnemu testowi PCR i otrzyma informację, że może zakończyć kwarantannę domową. System NHS Test and Trace

skontaktuje się wtedy z osobami z jej kontaktu i powiadomi je, że także mogą zakończyć kwarantannę.

Od 16 sierpnia kwarantanna domowa może nie być obowiązkowa również po otrzymaniu powiadomienia w systemie NHS Test and Trace o kontakcie z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19, na przykład w przypadku osób w pełni zaszczepionych. Więcej informacji na temat [sytuacji, w których kwarantanna domowa nie jest wymagana podano w dalszej części niniejszych wytycznych](#).

W razie wystąpienia któregokolwiek z następujących objawów: nowy uporczywy kaszel, wysoka temperatura, utrata bądź zaburzenia węchu lub smaku (anosmia) należy zamówić poddać się kwarantannie domowej i zamówić [test PCR na COVID-19](#) w Internecie lub telefonicznie, dzwoniąc pod numer 119, nawet w przypadku łagodnych objawów.

Jeśli nie wystąpią żadne z tych objawów, pozostali domownicy nie muszą poddawać się kwarantannie domowej.

W jaki sposób zostanie przekazana informacja o kontakcie z osobą zakażoną

System NHS Test and Trace skontaktuje się ze wszystkimi osobami z kontaktu osoby z dodatnim wynikiem testu na COVID-19 za pomocą SMS-a, wiadomości e-mail, telefonu lub aplikacji NHS COVID-19.

Co należy zrobić w razie kontaktu z osobą z dodatnim wynikiem testu na COVID-19

W razie uzyskania informacji o kontakcie z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19 należy poddać się kwarantannie domowej. Okres kwarantanny obejmuje dzień ostatniego kontaktu z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19 i kolejnych 10 pełnych dni. Oznacza to, że jeżeli na przykład ostatni kontakt z taką osobą miał miejsce 15 dnia miesiąca, okres kwarantanny zakończy się 25 dnia tego miesiąca o godz. 23:59.

Kwarantanna domowa oznacza, że należy pozostać w domu i z niego nie wychodzić. Nie wolno chodzić do pracy, szkoły ani miejsc

publicznych. Nie należy również korzystać z transportu publicznego ani taksówek.

Nie należy wychodzić z domu nawet po zakup żywności ani innych niezbędnych produktów, z wyłączeniem określonych sytuacji. Wszelkie ćwiczenia fizyczne należy wykonywać w domu, ogrodzie lub na prywatnej przestrzeni zewnętrznej.

Od 16 sierpnia kwarantanna domowa nie będzie obowiązkowa również po otrzymaniu powiadomienia w systemie NHS Test and Trace o kontakcie z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19, na przykład w przypadku osób w pełni zaszczepionych. Zob. więcej informacji w części dotyczącej [osób z kontaktem nieobjętych wymogiem kwarantanny domowej](#). Osoby, które przyjęły jedną dawkę szczepionki przeciwko COVID-19 nadal obowiązującej wymóg kwarantanny domowej.

W niektórych sytuacjach system NHS Test and Trace zaleci, aby osoba, z którą miało się bliski kontakt, poddała się drugiemu, kontrolnemu testowi na COVID-19. Wynik ujemny będzie oznaczać, że obecność zakażenia COVID-19 u tej osoby jest mało prawdopodobna. System NHS Test and Trace skontaktuje się wtedy z osobami z jej kontaktu i powiadomi je, że mogą zakończyć kwarantannę domową.

Kwarantannę domową można zakończyć przed upływem pełnych 10 dni tylko w przypadku otrzymania powiadomienia z systemu NHS Test and Trace z takim zaleceniem. W pozostałych okolicznościach należy kontynuować kwarantannę i przestrzegać niniejszych wytycznych.

Jeśli potrzebna jest pomoc przy zakupie żywności, innych artykułów, odbioru leków lub wyprowadzania psa na spacer, należy zwrócić się o pomoc do znajomych lub krewnych. Zakupy również można zamówić przez Internet, a leki przez telefon lub przez Internet. Kurierzy nie powinni wchodzić do domu i należy ich poprosić, aby pozostawili dostarczone zakupy na zewnątrz.

W miarę możliwości należy pozostawać z dala od domowników [zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#).

Pojedynczy test PCR można zamówić bez względu na to, czy wystąpiły objawy zakażenia. Osoby, które miały kontakt z osobą zakażoną, znajdują się w grupie wyższego ryzyka zakażenia. Wyniki testu PCR pomogą pracownikom programu NHS Test and Trace skontaktować się z osobami, które mogły zarazić się od osoby zakażonej. Jeżeli osoby, które miały kontakt z osobą zakażoną, poddadzą się kwarantannie domowej, będzie można uniknąć dalszego rozprzestrzeniania się wirusa.

Test należy zamówić jak najszybciej w ciągu 10-dniowego okresu kwarantanny domowej, aby pracownicy programu NHS Test and Trace mogli ustalić tożsamość osób, z którymi miała kontakt osoba zakażona. Można zamówić domowy zestaw testowy, telefonicznie pod numerem 119 lub umówić się na wizytę w punkcie przeprowadzania testów. Aby zmniejszyć ryzyko zarażenia innych osób, na wizytę w punkcie przeprowadzania testów należy umówić się wyłącznie, jeżeli nie ma możliwości zamówienia testu PCR do domu. Wychodząc z domu w celu udania się do punktu wykonującego testy należy zachować odległość co najmniej 2 metrów od osób spoza własnego gospodarstwa domowego i wrócić niezwłocznie po jego wykonaniu. Po otrzymaniu zestawu do przeprowadzenia testu w domu należy go wykonać i odesłać w ciągu 48 godzin.

Nie należy wykonywać testu PCR, jeśli w ciągu ostatnich 90 dni uzyskano pozytywny wynik testu PCR, z wyjątkiem sytuacji, w której wystąpią nowe objawy COVID-19. Testy PCR mogą dawać wynik dodatni przez pewien czas po przejściu COVID-19.

Wykonanie testu umożliwia znalezienie jak największej liczby osób z wirusem COVID-19 oraz, poprzez śledzenie kontaktów, przyczyni się do ograniczenia rozprzestrzeniania się zakażenia na inne osoby.

Jeśli wynik testu jest dodatni, należy przestrzegać zaleceń dla osób z COVID-19 dotyczących [pozostania w domu](#) i rozpoczęcia kolejnego pełnego okresu 10-dniowej kwarantanny domowej. Okres ten rozpocznie się od momentu wykonania testu PCR, niezależnie od tego, czy nastąpiło to podczas początkowej 10-dniowej kwarantanny. Oznacza to, że [całkowity okres kwarantanny](#) będzie dłuższy niż 10 dni.

Jeżeli wynik testu PCR będzie ujemny podczas 10-dniowego okresu kwarantanny, należy ją kontynuować, ponieważ osoba zakażona

nadal może zarażać inne osoby. Należy więc pozostać w domu przez pełne 10 dni, aby uniknąć ryzyka zarażenia innych osób.

W braku objawów COVID-19 lub braku dodatniego wyniku testu PCR inni domownicy nie muszą poddawać się kwarantannie domowej, powinni jednak zachować szczególną ostrożność w celu zapewnienia bezpieczeństwa i powstrzymania rozprzestrzeniania się koronawirusa (COVID-19). Przestrzeganie tego zalecenia jest bardzo ważne, nawet w przypadku dobrego samopoczucia, ponieważ objawy mogą wystąpić w okresie do 10 dni od ostatniego kontaktu z osobą z dodatnim wynikiem testu na COVID-19. Pomaga ono chronić rodzinę, znajomych oraz NHS. Kwarantanna domowa chroni osoby wymagające szczególnej opieki, zmniejszając prawdopodobieństwo rozprzestrzeniania się COVID-19 w szerszej społeczności.

Osoby mieszkające z dziećmi powinny ściśle stosować się do niniejszych wytycznych. Zdajemy sobie jednak sprawę, że przestrzeganie wszystkich opisanych środków ostrożności może okazać się niemożliwe.

Osoby mieszkające na terenach zajętych przez grupę członków ludu wędrownego, w pojazdach lub na łodziach kanałowych mogą mieć dodatkowe trudności z dostępem do wody i urządzeń sanitarnych. Należy starać się ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19 w dostępnej przestrzeni danego gospodarstwa domowego. Poniżej znajdują się informacje dotyczące dalszego wsparciu oraz praktyczne porady.

Przestrzeganie wszystkich wymogów może nie być możliwe, jeśli dana osoba lub jej domownicy cierpią na schorzenia takie jak niepełnosprawność intelektualna, autyzm lub poważna choroba psychiczna. Należy jak najdokładniej stosować się do niniejszych wytycznych w trosce o bezpieczeństwo i zdrowie swoje i bliskich sobie osób, zgodnie z istniejącymi planami opieki.

Pozostawanie w domu przez dłuższy czas może być trudne, irytujące i samotne dla niektórych osób. Strona internetowa [Every Mind Matters](#) zawiera informacje i wskazówki, które pomogą zadbać o zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Osoby z kontaktu w wymogu poddania się kwarantannie domowej mogą być uprawnione do jednorazowego otrzymania 500 GBP od

samorządu lokalnego z programu [NHS Test and Trace Support Payment](#) w razie zalecenia poddania się kwarantannie domowej uzyskanego z systemu [NHS Test and Trace](#) lub aplikacji [NHS COVID-19](#). Rodzice lub opiekunowie dziecka objętego kwarantanną domową mogą być również uprawnieni do tego świadczenia.

Osoby, które nie poddadzą się kwarantannie domowej pomimo powiadomienia otrzymanego od NHS w systemie Test and Trace mogą zostać ukarane grzywną.

Osoby z kontaktu nieobjęte wymogiem kwarantanny domowej od 16 sierpnia

Od 16 sierpnia wymóg kwarantanny domowej nie będzie dotyczył osób, które otrzymają zawiadomienie o bliskim kontakcie z osobą zakażoną COVID-19 i które spełniają którekolwiek z poniższych kryteriów:

- są w pełni zaszczepione
- mają mniej niż 18 lat i 6 miesięcy
- brały lub biorą obecnie udział w zatwierdzonym badaniu nad szczepionką przeciwko COVID-19
- nie mogą zaszczepić się z przyczyn medycznych

Pełne zaszczepienie oznacza przyjęcie zatwierdzonej przez MHRA szczepionki przeciwko COVID-19 w Wielkiej Brytanii oraz upływanie co najmniej 14 dni po przyjęciu zalecanych dawek tej szczepionki.

System NHS Test and Trace skontaktuje się z osobami z kontaktu osoby zakażonej COVID-19 i sprawdzi, czy dotyczy ich wymóg prawny poddania się kwarantannie domowej. Osoby nieobjęte prawnym wymogiem poddania się kwarantannie domowej otrzymają informacje na temat testów oraz wytyczne dotyczące zapobiegania rozprzestrzenianiu się COVID-19. Nawet w przypadku braku objawów zostanie im zalecone jak najszybsze wykonanie testu PCR. Nie zaleca się wykonywania testu u dzieci w wieku 4 lat i młodszych, chyba że osoba z wynikiem dodatnim należy do tego samego gospodarstwa domowego.

Nie należy zamawiać testu PCR, jeśli w ciągu ostatnich 90 dni uzyskano dodatni wynik testu PCR, z wyjątkiem sytuacji, w której

wystąpią nowe objawy COVID-19, ponieważ testy PCR mogą dawać wynik dodatni przez pewien czas po przebyciu zakażenia COVID-19.

Osoby zaszczepione mogą nadal ulec zakażeniu COVID-19 i przekazać je innym. Osoby z kontaktu osoby zakażonej COVID-19, których nie dotyczy wymóg poddania się kwarantannie domowej mogą pomóc chronić innych poprzez ścisłe przestrzeganie [wytycznych dotyczących zachowania bezpieczeństwa i powstrzymania rozprzestrzeniania się COVID-19](#). Poza wykonaniem testu PCR zaleca się także:

- ograniczanie bliskiego kontaktu z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego, szczególnie w zamkniętych pomieszczeniach
- zakrywanie ust i nosa w zamkniętych pomieszczeniach oraz miejscach, w których zachowanie dystansu społecznego nie jest możliwe
- ograniczanie kontaktu z osobami zaliczanymi z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka
- wykonywanie szybkich testów antygenowych [testów antygenowych LFD](#) dwa razy w tygodniu

Wymogi te obowiązują przez okres 10 pełnych dni po ostatnim kontakcie z osobą, która uzyskała dodatni wynik testu na COVID-19.

Pracownicy placówek opieki zdrowotnej lub społecznej, będący osobami z bliskiego kontaktu osoby zakażonej i są zwolnieni z obowiązku kwarantanny domowej powinni przestrzegać [dodatkowych wytycznych](#) w celu zmniejszenia ryzyka rozprzestrzeniania się COVID-19 w tych placówkach.

Dzieci i osoby w wieku poniżej 18 lat i 6 miesięcy, które zwykle uczęszczają do placówek edukacyjnych lub placówek opieki nad dziećmi i które zostały wskazane jako osoby z bliskiego kontaktu powinny nadal uczęszczać do tych placówek tak jak zwykle. Nie muszą zakrywać ust i nosa w placówce, oczekuje się jednak i zaleca, aby robić to podczas podróży środkami transportu publicznego lub specjalnego.

Jeżeli po jakimś czasie wystąpią objawy, nawet łagodne, należy natychmiast poddać się kwarantannie domowej, [zamówić test PCR na](#)

[obecność zakażenia COVID-19](#) i przestrzegać [wytycznych dla osób z objawami COVID-19](#).

Sądzę, że miałem kontakt z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19, nie otrzymałem jednak powiadomienia ani zalecenia poddania się kwarantannie domowej. Co powinienem zrobić?

Osoby, które powinny poddać się kwarantannie zostaną powiadomione i poinstruowane przez system NHS Test and Trace, w tym aplikację NHS COVID-19. Osoby, które przypuszczają, że mogły mieć kontakt z osobą zakażoną COVID-19, ale nie zostały jeszcze powiadomione przez system NHS Test and Trace, powinny ściśle przestrzegać wytycznych dotyczących [zachowania bezpieczeństwa i powstrzymania rozprzestrzeniania się koronawirusa \(COVID-19\)](#). W takiej sytuacji można zamówić test PCR nawet w przypadku braku objawów, ponieważ ryzyko zakażenia jest wtedy wyższe. W razie podejrzeń wystąpienia objawów COVID-19 lub zamieszkiwania z osobą, u której takie objawy wystąpiły, należy postępować zgodnie z wytycznymi [Pozostań w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem koronawirusem \(COVID-19\)](#).

Co zrobić w razie wystąpienia objawów COVID-19 podczas 10-dniowej kwarantanny domowej

W razie wystąpienia objawów należy pozostać w domu oraz [zamówić test PCR](#) na COVID-19.

Od razu po wystąpieniu objawów zarówno osoba zakażona jak i pozostali domownicy muszą przestrzegać wytycznych [Pozostań w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem COVID-19](#). Jeśli wynik testu będzie dodatni, należy nadal przestrzegać wytycznych dotyczących pozostawania w domu.

Nawet jeśli wynik testu będzie ujemny, konieczne będzie poddanie się 10-dniowej kwarantannie domowej, na wypadek wystąpienia objawów

zakażenia koronawirusem (COVID-19). Należy przestrzegać zaleceń zawartych w niniejszych wytycznych.

Czy mieszkające ze mną osoby również muszą poddać się 10-dniowej kwarantannie domowej?

Jeśli po kontakcie z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19 nie wystąpią żadne objawy, pozostali domownicy nie będą musieli poddawać się kwarantannie domowej. Należy przestrzegać wytycznych dotyczących [zachowania bezpieczeństwa i powstrzymania rozprzestrzeniania się koronawirusa \(COVID-19\)](#)

Co należy zrobić, jeśli u któregoś z domowników wystąpią objawy COVID-19?

Jeśli u któregoś z domowników wystąpią objawy, osoba ta będzie musiała poddać się kwarantannie domowej wraz ze wszystkimi mieszkającymi z nią osobami.

W tej sytuacji należy postępować zgodnie z wytycznymi [Pozostań w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem COVID-19](#).

Sądzę, że miałem bliski kontakt z osobą, która poddała się badaniu na obecność COVID-19, ale nie otrzymała jeszcze wyniku. Co powinienem zrobić?

W razie przypuszczenia, że mogło dojść do kontaktu z osobą zakażoną COVID-19, która nie otrzymała jeszcze wyników testu, należy ściśle przestrzegać wytycznych dotyczących [zachowania bezpieczeństwa i powstrzymania rozprzestrzeniania się koronawirusa \(COVID-19\)](#). Na tym etapie kwarantanna domowa nie jest konieczna.

Osoby, które powinny poddać się kwarantannie zostaną powiadomione i poinstruowane przez system NHS Test and Trace, w tym aplikację NHS COVID-19. Osoby, które przypuszczają, że mogły mieć kontakt z osobą zakażoną COVID-19, ale nie zostały jeszcze

powiadomione przez system NHS Test and Trace, powinny ściśle przestrzegać wytycznych dotyczących [zachowania bezpieczeństwa i powstrzymania rozprzestrzeniania się koronawirusa \(COVID-19\)](#). W takiej sytuacji można zamówić test PCR nawet w przypadku braku objawów, ponieważ ryzyko zakażenia jest wtedy wyższe.

W razie podejrzeń wystąpienia objawów COVID-19 lub zamieszkiwania z osobą, u której takie objawy wystąpiły, należy postępować zgodnie z wytycznymi [Pozostań w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem koronawirusem \(COVID-19\)](#).

Co zrobić w razie wystąpienia objawów COVID-19 po zakończeniu 10-dniowej kwarantanny domowej

W razie wystąpienia jakichkolwiek objawów COVID-19 po zakończeniu 10-dniowej kwarantanny domowej należy pozostać w domu oraz poddać się testowi PCR i przestrzegać wytycznych [Pozostań w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem COVID-19](#).

W przypadku wyniku dodatniego należy poddać się kolejnej 10-dniowej kwarantannie domowej.

Czy muszę poddać się kwarantannie domowej, jeśli miałem wcześniej dodatni wynik testu na obecność COVID-19, a teraz zostałem poinformowany, że miałem kontakt z osobą z dodatnim wynikiem?

Jeśli wcześniejszy wynik badania na obecność COVID-19 był dodatni, organizm najprawdopodobniej wytworzył krótkoterminową odporność na tę chorobę. Nie wiadomo jednak, czy dotyczy to każdej osoby z przebyłym zakażeniem koronawirusem (COVID-19) ani jaki jest okres takiej odporności.

W razie uzyskania informacji o kontakcie z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19 konieczna jest

natychmiastowa kwarantanna domowa oraz przestrzeganie niniejszych wytycznych.

Należy przestrzegać zasad higieny rąk i układu oddechowego oraz dokładnie wietrzyć dom

Wszyscy powinni przestrzegać zasad higieny rąk i układu oddechowego.

Należy myć ręce przez 20 sekund wodą z mydłem lub używać środka do odkażania rąk, szczególnie po kaszlu, kichaniu i wycieraniu nosa oraz przed jedzeniem lub dotykaniem produktów żywnościowych. Należy często myć ręce i unikać dotykania twarzy.

Podczas kaszlu i kichania należy zasłaniać usta i nos jednorazowymi chusteczkami. W razie braku jednorazowej chusteczki należy kaszleć lub kichać w zgięcie łokcia, a nie w dłoń.

Chusteczki należy wyrzucać do worków na śmieci i natychmiast myć ręce.

Należy dokładnie wietrzyć pomieszczenia, szczególnie wspólne przestrzenie mieszkalne. Aby zwiększyć przepływ powietrza, można:

- jak najczęściej otwierać okna
- otwierać drzwi
- dopilnować, aby wszelkie otwory wentylacyjne były otwarte i umożliwiały swobodny przepływ powietrza
- uruchamiać wentylatory (na przykład w łazience) na dłużej niż zwykle przy zamkniętych drzwiach po skorzystaniu z pomieszczenia

Więcej informacji na temat zmniejszania zagrożenia COVID-19 w domu można znaleźć na stronie internetowej [GermDefence](#).

Wsparcie finansowe i inna pomoc praktyczna

Kwarantanna stanowi jedną z najważniejszych kwestii, które mogą pomóc w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się wirusa oraz chronić znajomych, rodzinę, społeczność lokalną i NHS. Dla osób, u których

wystąpiły objawy COVID-19, które otrzymały dodatni wynik testu lub zostały poinformowane o kontakcie z kimś, kto go ma, kwarantanna jest jednym sposobem gwarantującym, że COVID-19 nie zostanie przeniesiony na innych. Osoby, którym zalecono kwarantannę, powinny poddać się jej bezzwłocznie. [Dostępne są informacje na temat wsparcia, z którego mogą skorzystać osoby poszkodowane z powodu COVID-19.](#)

Jeśli jest to możliwe, należy poprosić przyjaciół, rodzinę lub sąsiadów, aby udali się po żywność i inne artykuły pierwszej potrzeby. Jeśli nie ma możliwości uzyskania pomocy od bliskich, niektóre organizacje charytatywne lub grupy środowiskowe mogą świadczyć usługi wsparcia w danej okolicy. Lokalne sklepy, rynki i hurtownie mogą oferować dostawę (telefonicznie lub e-mailowo).

W sąsiedztwie lub społeczności lokalnej należy sprawdzić system wolontariacki, który mógłby pomóc w dostarczaniu zaopatrzenia i zapewnieniu innego wsparcia. Należy zwrócić się z prośbą do znajomych i rodziny o dostarczenie wszelkich niezbędnych artykułów lub złożenie zamówienia w Internecie albo przez telefon, upewniając się, że artykuły zostaną pozostawione do odbioru przed domem.

Dla osób potrzebujących pomocy nadal dostępny jest program Volunteer Responders prowadzony przez NHS. Wolontariusze mogą odbierać i dostarczać zakupy, leki oraz inne niezbędne artykuły, a także regularnie dzwonić. Pomoc można zamawiać codziennie pod numerem telefonu 0808 196 3646 w godz. 8:00 - 20:00 lub odwiedzić stronę internetową [NHS Volunteer Responders](#) w celu uzyskania dalszych informacji. W okolicy mogą działać również inne służby ochotnicze lub społeczne, do których można zwrócić się o pomoc.

Osoby, które nie mogą wychodzić do pracy z powodu zakażenia COVID-19, powinny zapoznać się z wytycznymi [Ministerstwa Pracy i Emerytur \(ang. Department for Work and Pensions\)](#), aby dowiedzieć się, jakie wsparcie mogą uzyskać. Osoby poddające się kwarantannie domowej mogą być uprawnione do jednorazowego świadczenia w wysokości 500 GBP z programu [NHS Test and Trace Support Payment](#). Rodzice lub opiekunowie dziecka objętego kwarantanną domową mogą być również uprawnieni do tego świadczenia. Wniosek o wypłatę tego świadczenia można złożyć przez Internet lub przez aplikację [NHS COVID-19](#).

Uprawnione będą osoby, które mieszkają w Anglii i spełniają następujące kryteria:

- otrzymały zalecenie kwarantanny domowej za pośrednictwem NHS Test and Trace, w tym aplikacji NHS COVID-19
- są zatrudnione lub samozatrudnione
- nie mogą pracować z domu, co skutkuje utratą dochodu
- otrzymują co najmniej jedno z następujących świadczeń:
 - Universal Credit (zasiłek powszechny)
 - Working Tax Credits (zasiłek dla osób pracujących o niskich dochodach)
 - income-related Employment and Support Allowance (zależny od dochodów zasiłek dla osób, które nie mogą wykonywać pracy)
 - income-based Jobseeker's Allowance (zależny od dochodów zasiłek dla osób poszukujących pracy)
 - Income Support (zasiłek dla osób w trudnej sytuacji finansowej)
 - Pension Credit lub Housing Benefit (dodatek do emerytury lub zasiłek mieszkaniowy)

Więcej informacji na temat [dostępnego wsparcia i pomocy](#) można uzyskać na stronie internetowej władz lokalnych.

Dodatkowe wsparcie lokalnych władz dla osób prowadzących koczowniczy tryb życia

Osoby mieszkające na terenach zajętych przez grupę członków ludu wędrownego, w pojazdach lub na łodziach kanałowych mogą wymagać dodatkowego wsparcia.

Jeżeli potrzebne jest dodatkowe wsparcie, należy o tym powiadomić kierownika danej placówki lub lokalny zespół ds. kontaktów z grupami cygańskimi lub ludami wędrownymi. Osoby mieszkające na rzece lub kanale powinny dowiedzieć się, jakie porady oferuje organizacja, która zarządza szlakiem wodnym, na którym mieszkają, ponieważ zakres dostępnego wsparcia jest różny. W miarę możliwości należy kontaktować się telefonicznie, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa na kolejne osoby.

W przypadku braku dostępu do podstawowych udogodnień, takich jak woda, kanalizacja i usuwanie odpadów, które mogłyby pomóc w kwarantannie domowej, należy zwrócić się o pomoc do władz lokalnych. Mogą oni zapewnić dodatkowe udogodnienia lub udostępnić alternatywne miejsca postojowe.

Obowiązujące przepisy przeciwko [bezprawnemu obozowaniu](#) lub nielegalnej budowie pozostają w mocy.

Odpady powinny być nadal utylizowane za pomocą dozwolonych i zgodnych z prawem metod. [Dostępne są wytyczne dla władz lokalnych dotyczące ponownego otwarcia lub utrzymania otwartych centrów odpadów domowych i recyklingu](#). Aby otrzymać więcej informacji, należy zwrócić się do władz lokalnych.

Osoby zatrzymujące się lub pływające na obszarach wiejskich lub odosobnionych powinny zanotować swoje położenie podczas cumowania lub postoju, zwłaszcza w przypadku złego samopoczucia. W nagłych wypadkach, gdy potrzebna jest pomoc medyczna, można również skorzystać z aplikacji [what3words](#).

Prawny wymóg poddania się kwarantannie

Osoby, które pomimo dodatniego wyniku testu na obecność COVID-19 lub informacji o kontakcie z osobą z dodatnim wynikiem nie poddadzą się kwarantannie domowej pomimo powiadomienia otrzymanego od NHS w systemie Test and Trace, mogą zostać ukarane grzywną. Wykroczenie stanowi również świadome przekazywanie NHS Test and Trace fałszywych informacji na temat swoich bliskich kontaktów. Niezastosowanie się do tych wymogów może skutkować karą grzywny do 10 000 GBP. Niniejsze rozporządzenia obowiązują wyłącznie na terenie Anglii.