



UK Health
Security
Agency

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

Współdomownicy osoby, u której występują objawy zakażenia koronawirusem (COVID-19) lub która uzyskała dodatni wynik testu antygenowego (LFD) lub PCR powinni 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.

1. Wprowadzone zmiany

Zmieniły się zalecenia dotyczące osób, które uzyskały dodatni wynik testu antygenowego LFD. Nie dotyczy ich już obowiązek wykonania

kontrolnego testu PCR, ale powinny pozostać w domu i niezwłocznie poddać się kwarantannie domowej.

Osoby, które uzyskały dodatni wynik testu antygenowego LFD powinny wykonać kontrolny test PCR jedynie wtedy, gdy:

- chcą uzyskać świadczenie z programu [Test and Trace Support Payment](#)
- występuje u nich problem zdrowotny, z powodu którego można zastosować u nich nowe metody leczenia COVID-19
- poddają się testom LFD, ponieważ biorą udział w programach badawczych lub obserwacyjnych i jest to wymagane w ramach tych programów

2. Kogo dotyczą niniejsze wytyczne

Niniejsze wytyczne przeznaczone są dla osób, które miały kontakt z osobą z dodatnim wynikiem testu na COVID-19. W ich przypadku istnieje ryzyko zachorowania na COVID-19 w ciągu najbliższych 10 dni i zarażenia innych osób, [nawet jeśli same nie mają żadnych objawów](#).

Niniejsze wytyczne przeznaczone są dla osób, które miały kontakt z osobą z dodatnim wynikiem testu na COVID-19, ale nie są jej współdomownikami.

Współdomownicy osoby, u której występują [objawy](#) zakażenia koronawirusem (COVID-19) lub która uzyskała dodatni wynik testu antygenowego (LFD) lub PCR powinni postępować zgodnie z zasadami opisanymi tutaj: [Pozostań w domu: wytyczne dla członków gospodarstw domowych z prawdopodobnym lub potwierdzonym zakażeniem koronawirusem \(COVID-19\)](#).

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

3. Objawy COVID-19

O zakażeniu COVID-19 najczęściej świadczy niedawne pojawienie się któregośkolwiek z poniższych głównych objawów:

- nowy uporczywy kaszel
- wysoka temperatura
- utrata bądź zaburzenia węchu lub smaku (anosmia)

U większości osób choroba COVID-19 przebiega łagodnie. Jednak w razie wystąpienia któregokolwiek z wymienionych wyżej objawów, nawet o łagodnym nasileniu, należy pozostać w domu oraz [poddąć się testowi PCR. Nie trzeba wykonywać testu PCR, jeśli wcześniej wykonano już test LFD, a jego wynik był dodatni.](#)

Istnieje kilka innych objawów powiązanych z COVID-19. Mogą one mieć inną przyczynę i same w sobie nie stanowią podstawy wykonania testu PCR na COVID-19. W razie obaw dotyczących objawów należy zasięgnąć porady lekarskiej.

4. 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
 - 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 (jedenorazowo 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. Informacja o kontakcie z osobą zakażoną zostanie przekazana przez system NHS Test and Trace za pomocą SMS-a, wiadomości e-mail lub telefonu bądź za pośrednictwem aplikacji NHS COVID-19. Osoby z kontaktu powinny stosować się do wszystkich wytycznych podanych 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.

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

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, w razie uzyskania informacji z systemu NHS Test and Trace o kontakcie z osobą z dodatnim wynikiem testu LFD lub PCR na obecność COVID-19, należy pozostać w domu i poddać się kwarantannie domowej. Obowiązek ten nie dotyczy osób, które spełniają jeden z następujących warunków:

- są w pełni zaszczepione, czyli przyjęły 2 dawki [zatwierdzonej szczepionki](#), na przykład Pfizer BioNTech, AstraZeneca lub Spikevax (wcześniej Moderna), albo jednej dawki jednodawkowej szczepionki firmy Janssen
- są w wieku poniżej 18 lat
- brały lub biorą obecnie udział w zatwierdzonym badaniu nad szczepionką przeciwko COVID-19
- nie mogą zaszczepić się z przyczyn medycznych

Osoby nieobjęte prawnym obowiązkiem kwarantanny domowej powinny przestrzegać poniższych wytycznych dla [osób z kontaktu nieobjętych wymogiem kwarantanny domowej](#).

Osoby w wieku 18 lat będą traktowane tak samo jak osoby poniżej 18. roku życia aż do ukończenia 18 lat i 6 miesięcy, aby dać im czas na przyjęcie pełnego szczepienia.

Możliwe jest także otrzymanie informacji w aplikacji NHS Test and Trace o kontakcie z osobą z dodatnim wynikiem testu LFD lub PCR

na obecność COVID-19. W takim przypadku należy przestrzegać zaleceń otrzymanych za pośrednictwem aplikacji.

6. Osoby z kontaktu objęte prawnym wymogiem kwarantanny domowej

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, w razie uzyskania informacji z systemu NHS Test and Trace o kontakcie z osobą z dodatnim wynikiem testu LFD lub PCR na obecność COVID-19, osoby, które ukończyły 18 lat i nie są w pełni zaszczepione powinny poddać się kwarantannie domowej. Z obowiązku tego zwolnione są osoby, które wzięły lub obecnie biorą udział w zatwierdzonym badaniu naukowym dotyczącym szczepionki przeciwko COVID-19 lub które nie mogą zaszczepić się z przyczyn medycznych.

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. Więcej informacji na temat odbywania kwarantanny domowej podano w dalszej części niniejszych wytycznych. 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.

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.

6.1 Jak długo należy przebywać w kwarantannie domowej

W przypadku osób objętych prawnym obowiązkiem kwarantanny domowej jej okres obejmuje dzień ostatniego kontaktu z osobą z dodatnim wynikiem testu LFD lub PCR 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.

6.2 Wykonanie testu PCR podczas okresu kwarantanny domowej

Zaleca się, aby osoby z kontaktu poddające się kwarantannie domowej wykonały jak najszybciej jeden test PCR. Powinny one go wykonać, ponieważ są w grupie zwiększonego ryzyka zakażenia. Jeżeli wynik testu PCR będzie dodatni, pomoże to pracownikom programu NHS Test and Trace szybko skontaktować się z osobami, które mogły zarazić się od osoby zakażonej. Możliwe będzie udzielenie im informacji na temat tego, w jaki sposób mogą ochronić innych.

Jeżeli wynik testu PCR wykonanego podczas okresu kwarantanny domowej będzie ujemny, należy ją kontynuować, ponieważ osoba zakażona nadal może zarażać inne osoby. Należy pozostać w domu przez cały okres kwarantanny domowej, aby uniknąć ryzyka zarażenia innych osób.

Jeśli wynik testu PCR będzie dodatni, należy przestrzegać zaleceń dla osób z dodatnim wynikiem testu na COVID-19 dotyczących [pozostania w domu](#) i rozpocząć kolejny okres kwarantanny domowej. Okres nowej kwarantanny domowej rozpocznie się od momentu wykonania testu PCR, niezależnie od tego, czy nastąpiło to podczas pierwszej 10-dniowej kwarantanny. Oznacza to, że cały okres kwarantanny będzie dłuższy niż 10 dni.

Jeśli wcześniejszy wynik badania na obecność COVID-19 był dodatni, organizm najprawdopodobniej wytworzył pewną odporność na tę chorobę. Nie ma jednak gwarancji, że każda osoba nie będzie odporna, nie wiadomo też, na jak długo. Testy PCR mogą dawać wynik dodatni przez pewien czas po przejściu COVID-19.

Testu PCR nie muszą wykonywać osoby, które otrzymały informację o kontakcie z osobą zakażoną COVID-19, jeśli w ciągu ostatnich 90 dni uzyskały one dodatni wynik testu PCR. Należy wykonać test PCR jedynie w przypadku wystąpienia któregośkolwiek z [głównych objawów](#) COVID-19.

6.3 Zalecenia dotyczące współdomowników osób przebywających w kwarantannie domowej

Obowiązek kwarantanny domowej nie dotyczy współdomowników osoby, która przebywa w kwarantannie domowej, ponieważ nie jest w pełni zaszczepiona i otrzymała informację o kontakcie z osobą zakażoną COVID-19 spoza jej gospodarstwa domowego.

Współdomownicy powinni ze szczególną starannością przestrzegać wytycznych dotyczących [zachowania bezpieczeństwa i powstrzymywania rozprzestrzeniania się koronawirusa \(COVID-19\)](#)

Przestrzeganie tych zaleceń 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, a zakażenie można przekazać dalej nawet mimo braku objawów.

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 z wymogiem 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 nakazu poddania się kwarantannie domowej uzyskanego z systemu [NHS Test and Trace](#) lub zalecenia z 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.

6.4 Co zrobić w razie wystąpienia któregośkolwiek z głównych objawów COVID-19 podczas okresu kwarantanny domowej

Osoby objęte prawnym wymogiem kwarantanny domowej z powodu kontaktu z osobą zakażoną COVID-19, u których wystąpi którykolwiek z głównych [objawów](#) COVID-19 podczas okresu kwarantanny, powinny pozostać w domu i [wykonać test PCR](#).

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 PCR będzie dodatni, osoba zakażona i jej współdomownicy powinni nadal przestrzegać wytycznych dotyczących pozostawania w domu.

Nawet jeśli wynik testu PCR będzie ujemny, nadal konieczne będzie poddanie się 10-dniowej kwarantannie domowej, na wypadek wystąpienia objawów zakażenia koronawirusem (COVID-19). Należy przestrzegać zaleceń zawartych w niniejszych wytycznych.

Jeżeli podczas kwarantanny domowej jednej osoby u jej współdomownika wystąpi którykolwiek z głównych objawów COVID-19, będzie on musiał poddać się kwarantannie domowej oraz wykonać test PCR. Wszyscy domownicy powinni przestrzegać [wytycznych dotyczących pozostawania w domu](#).

6.5 Objawy po zakończeniu okresu kwarantanny domowej

W przypadku wystąpienia któregoś z głównych [objawów](#) COVID-19 po zakończeniu 10-dniowej kwarantanny domowej, należy pozostać w domu i [wykonać test PCR](#). Jeśli wynik testu będzie dodatni, należy przestrzegać [wytycznych dotyczących pozostawania w domu](#). Nowy okres kwarantanny domowej należy rozpocząć od momentu wystąpienia pierwszych objawów.

7. Osoby z kontaktu nieobjęte prawnym wymogiem kwarantanny domowej

Osoby w pełni zaszczepione lub młodsze niż 18 lat nie są objęte prawnym obowiązkiem kwarantanny domowej w przypadku kontaktu z osobą z dodatnim wynikiem testu na COVID-19. Z obowiązku tego

zwolnione są też osoby, które wzięły lub obecnie biorą udział w zatwierdzonym badaniu naukowym dotyczącym szczepionki przeciwko COVID-19 lub które nie mogą zaszczepić się z przyczyn medycznych.

Szczepionki przeciwko COVID-19 zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu choroby w przypadku zakażenia. Osoby zaszczepione mogą nadal ulec zakażeniu COVID-19 i przekazać je innym, nawet jeżeli nie mają żadnych objawów.

W przypadku kontaktu z osobą chorą na COVID-19 ryzyko zarażenia się jest wyższe. Osobom nieobjętym prawnym obowiązkiem kwarantanny domowej zdecydowanie zaleca się wykonywanie testów LFD codziennie przez 7 dni.

Test LFD są bardzo skuteczne pod względem identyfikacji osób z wysokim poziomem koronawirusa w organizmie, w przypadku których zakaźność jest najwyższa, nawet przy braku objawów. Z tego powodu zdecydowanie zaleca się wykonywanie testów LFD każdego dnia podczas okresu, w którym ryzyko zakażenia się jest najwyższe.

W przypadku osób mających 5 lub więcej lat, które otrzymały informację o kontakcie z osobą zakażoną COVID-19, ale nie są objęte prawnym obowiązkiem kwarantanny domowej, zdecydowanie zaleca się, aby:

- wykonywały test LFD każdego dnia przez 7 dni lub do 10 dni od ostatniego kontaktu z osobą, która uzyskała dodatni wynik testu na COVID-19, jeżeli nastąpiło to wcześniej
- wykonywały codzienny test przed wyjściem z domu po raz pierwszy danego dnia

Test LFD należy wykonywać każdego dnia przez 7 dni także po otrzymaniu powiadomienia w systemie NHS Test and Trace o kontakcie z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19, jeżeli data tego kontaktu nie jest znana.

Jeżeli wynik testu LFD będzie dodatni, należy natychmiast poddać się kwarantannie domowej, aby zapobiec zarażeniu innych osób oraz przestrzegać [wytycznych dotyczących pozostawania w domu](#). Należy rozpocząć nowy okres kwarantanny domowej od dnia wykonania testu, który dał wynik dodatni.

Ujemny wynik testu LFD oznacza, że w chwili jego wykonania osoba badana prawdopodobnie nie zarażała innych. Aby dodatkowo zmniejszyć ryzyko zakażenia innych osób COVID-19, zdecydowanie zaleca się:

- ograniczanie bliskiego kontaktu z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego, szczególnie w zatłoczonych, zamkniętych lub słabo wentylowanych pomieszczeniach
- wykonywanie pracy z domu, jeżeli jest to możliwe
- zasłanianie twarzy w zatłoczonych, zamkniętych lub słabo wentylowanych pomieszczeniach oraz w miejscach, w których przebywa się w bliskim kontakcie z innymi
- ograniczanie kontaktu z osobami z grupy podwyższonego ryzyka ciężkiego przebiegu choroby w razie zakażenia koronawirusem
- przestrzeganie wytycznych dotyczących [zachowania bezpieczeństwa](#) [ograniczenia rozprzestrzeniania się](#) COVID-19

Należy przestrzegać tych zaleceń 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, 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.

Regularne testy LFD nie są zalecane w przypadku dzieci młodszych niż 5 lat. Jeżeli mieszkają one z osobą zakażoną COVID-19, nie obejmuje ich prawny obowiązek kwarantanny domowej, należy jednak ograniczyć ich kontakt z osobami z grupy podwyższonego ryzyka ciężkiego przebiegu choroby w razie zakażenia COVID-19.

W przypadku wystąpienia któregośkolwiek z głównych [objawów](#) COVID-19, nawet łagodnych, należy natychmiast poddać się kwarantannie domowej, [zamówić test PCR na obecność](#)

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

7.1 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 tej sytuacji można wykonywać test LFD każdego dnia przez 7 dni lub do 10 dni od ostatniego kontaktu z osobą, która uzyskała dodatni wynik testu na COVID-19, jeżeli nastąpiło to wcześniej, nawet w przypadku braku objawów. Jest tak dlatego, że osoby, które miały kontakt z osobą zakażoną, znajdują się w grupie wyższego ryzyka zakażenia.

7.2 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 powstrzymywania 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 \(COVID-19\)](#) aż do momentu otrzymania wyniku testu przez tę osobę.

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 \(COVID-19\)](#).

7.3 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](#).

7.4 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 którekolwiek z głównych [objawów](#) COVID-19, które otrzymały dodatni wynik testu LFD lub PCR bądź które zostały poinformowane o kontakcie z osobą zakażoną, kwarantanna domowa jest najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka zarażenia innych tą chorobą. 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](#).

Świadczenie to przysługuje osobom mieszkającym w Anglii, które otrzymały nakaz kwarantanny domowej z systemu NHS Test and Trace lub zalecenie kwarantanny domowej z aplikacji NHS COVID-19.

Osoby te muszą spełniać także wszystkie poniższe kryteria:

- są zatrudnione lub samozatrudnione
- nie mogą pracować z domu, co skutkuje utratą dochodu
- otrzymują co najmniej jedno z następujących świadczeń:
 - Universal Credit (zasilek powszechny)
 - Working Tax Credits (zasilek dla osób pracujących o niskich dochodach)
 - income-related Employment and Support Allowance (zależny od dochodów zasilek dla osób, które nie mogą wykonywać pracy)
 - income-based Jobseekers Allowance (zależny od dochodów zasilek dla osób poszukujących pracy)
 - Income Support (zasilek dla osób w trudnej sytuacji finansowej)
 - Pension Credit lub Housing Benefit (dodatek do emerytury lub zasilek mieszkaniowy)

Na stronie internetowej władz lokalnych można znaleźć informacje na temat [dostępnej pomocy i wsparcia](#).

8. Dodatkowe wsparcie lokalnych władz dla osób prowadzących koczowniczy tryb życia

Osoby mieszkające na terenach ludów wędrownych, 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](#).

Witajcie w Nowym Roku 2022