



17 септември 2021 г.

Вашият номер в NHS: [NHS NUMBER]

Уважаеми/а [Patient],

Важна информация за Вас относно COVID-19

Пиша Ви, тъй като преди сте били идентифицирани като клинично изключително уязвими от COVID-19. Това означава, че се смята, че сте изложени на висок риск да се разболеете тежко, ако хванете вируса, и в миналото може да сте били посъветвани да спазвате специални предпазни мерки.

Правителството Ви писа през месец март, за да Ви уведоми, че спазването на съветите за специални предпазни мерки е спряно временно от 1 април 2021 г. От 19 юли 2021 г. бяхте посъветвани да спазвате същите насоки като всички останали, като евентуално помислите за допълнителни предпазни мерки, които можете да вземете, за да намалите шанса си да хванете COVID-19.

Сега, след като на цялото пълнолетно население беше предложена ваксинация, включително на лицата, които по-рано бяха идентифицирани като клинично изключително уязвими, и има налични други лечения и пътеки за грижи, вярвам, че е дошъл правилният момент да прекратим програмата за специални предпазни мерки. Това означава, че предвид текущата ситуация, няма да Ви съветваме да спазвате специални предпазни мерки в бъдеще и няма да предоставяме конкретни национални напътствия, които да спазвате.

Следва да продължите да спазвате същите общи напътствия като всички други, като можете да ги намерите на адрес www.gov.uk/coronavirus, в допълнение към всякакви евентуални съвети за вашето конкретно състояние, които може да сте получили от Вашия медицински специалист през последните седмици. Като лице със здравословни проблеми, добре да помислите за допълнителни неща, които можете да правите, за да правите своята безопасност и тази на другите. Това може да включва:

- да обмислите дали Вие и хората, с които се срещате, са ваксинирани – добре е да изчакате 14 дни след втората доза на ваксината срещу COVID-19 на всеки, преди да бъдете в близък контакт с други хора
- да обмислите да продължите да практикувате социално дистанциране, ако смятате, че това е правилно за Вас и Вашите приятели
- да помолите Вашите близки и приятели да си правят бърз антигенен тест, преди да Ви посещават
- да помолите гостите на дома Ви да носят покрития за лице
- да избягвате тълпи и многолюдни пространства

В началото на пандемията знаехме много малко за заплахите, произтичащи от COVID-19 и взехме трудното решение да посъветваме хората, които счехоме за клинично изключително уязвими, да вземат специални предпазни мерки, за да се защитят от вируса. Това беше правилното решение към тогавашния момент и то помогна на най-уязвимите да бъдат в безопасност, докато научавахме повече за COVID-19.



Знам, че съветите за специални предпазни мерки са ограничаващи и това може да се отрази и на психичното, и на физическото благосъстояние. Затова е важно да възстановим баланса между предпазването на уязвимите хора и това да помогнем на всички да се върнат към нормалния живот.

Макар че броят на случаите се покачва, няма същото покачване в броя хора със сериозно заболяване, нито в броя хора с необходимост от хоспитализация или в броя загинали. Това се дължи най-вече на големия успех на ваксинационната програма. Ваксинирането е най-добрият начин да защитите себе си и другите. Ваксините са много ефективни в предотвратяването на сериозното заболяване от COVID-19, затова силно Ви съветвам да си направите всички препоръчителни дози от ваксината.

Всички правителствени решения за съветите за специални предпазни мерки се основават на най-новите научни доказателства и се поддържат актуални. Сега, когато рискът от тежко заболяване е по-нисък, вярвам, че е достъпният правилният момент да прекратим програмата за специални предпазни мерки и да препоръчаме на хората със съществуващи здравословни проблеми да се завърнат към стандартните си режими на лична грижа.

Ваксини срещу COVID-19

Макар че ваксината ще защити добре повечето хора, все пак никоя ваксина не е 100% ефективна. В частност хората, които вземат медикаменти потискащи имунната система, може да не реагират толкова добре на ваксината против COVID-19, колкото другите. Затова Съвместният комитет по ваксинация и имунизация (JCVI) посъветва на 1 септември всички хора над 12-годишна възраст, които са приемали силни имunosупресанти по време на или около приема на първата или втората доза, да получат трета доза от ваксината, за да увеличат шанса си да бъдат защитени от COVID-19, като част от техния основен имунизационен курс. Този съвет може да важи за Вас, ако имате здравословен проблем или приемате медикаменти, които засягат имунната Ви система, но не всички, които получат това писмо, ще отговорят на критериите за трета доза. Повече подробности относно това кой отговаря на критериите можете да намерите тук: [Съвети на Съвместния комитет по ваксинация и имунизация \(JCVI\) за основна ваксинация с трета доза - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/news/jcvi-recommends-third-dose-for-some-people).

Всички ваксини срещу COVID-19 би трябвало да осигуряват известна защита, така че дори и да имате здравословен проблем или да приемате медикаменти, които засягат имунната Ви система, пак е добре да си направите ваксината. Програмата за ваксинация остава отворена и достъпна за всички, които отговарят на условията. Ако не можете да си направите ваксината поради някаква причина или ако сте имunosупресирани, силно препоръчително е да вземете другите предпазни мерки, описани в началото на това писмо, за да осигурите своята и безопасността на другите хора.

Отделно от това JCVI публикува съвети за програмата за бустерна ваксинация, които можете да намерите тук: [Изявление на JCVI относно програмата за реимунизация срещу COVID-19 за зима 2021/2022 - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/news/jcvi-recommends-third-dose-for-some-people).

Комитетът препоръчва „лицата, получили ваксина в 1-ва фаза на ваксинационната програма срещу COVID-19 (приоритетни групи 1 до 9) да получат предложение за трета бустерна доза ваксина срещу COVID-19. Това включва:



- хората, които живеят в домове за възрастни
- всички хора на възраст 50 и повече години
- здравните и социални работници на първа линия
- всички хора на възраст между 16 и 49 години със съществуващи здравословни проблеми, които ги излагат на по-висок риск от тежко заболяване от COVID-19 (както е посочено в зелената книга: [COVID-19: зелената книга, глава 14a - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)), и хората, които се грижат за възрастни
- възрастни контакти в домакинството (на 16 или повече години) на лица с имunosупресия“

Ще бъдете поканени да си запазите час за ваксинация от NHS най-малко 6 месеца след втората Ви доза, ако това изобщо Ви бъде препоръчано.

Разбирам, че може да имате притеснения, и че всички имат своето мнение за риска, на който са изложени, особено тези, които може да са по-малко защитени от ваксината.

Ако сте имunosупресирани и се притеснявате каква означава това за Вас, тогава Ви молим да отнесете въпроса към Вашия медицински специалист при следващия Ви рутинен преглед. Тогава той ще може да Ви предостави подкрепа и напътствия за евентуални допълнителни мерки, които да вземете, за да намалите своя риск от заразяване. Вашият общопрактикуващ лекар (GP) вероятно няма да може да Ви посъветва по въпроси във връзка със специалните предпазни мерки, тъй като те изискват специализирани познания, затова Ви съветвам да не ги търсите по въпроси относно списъка за специални предпазни мерки. Общопрактикуващите лекари остават на разположение за общи медицински въпроси.

Ако все още не сте ваксинирани с първата или втората доза, тогава настойчиво Ви съветвам да го направите, а ако отговаряте на условията, да приемете и предложението за бустер на ваксинация, когато дойде Вашият ред, за да помогнете на здравето си.

Други лечения

През идните месеци очакваме да бъдат налични и нови лечения за COVID-19. Когато това се случи, ще Ви уведомим кои пациенти могат да се възползват.

Много е важно ако си направите тест, тъй като имате симптоми на COVID-19, да въведете правилно своя номер в NHS и пощенски код в уеб сайта на правителството (който се намира тук <https://test-for-coronavirus.service.gov.uk/register-home-test>), за да може Вашият резултат от теста да се свърже със здравния Ви картон. Така NHS ще може да се свърже с Вас, ако може да Ви предложи полезно лечение.

Достъп до услугите на NHS

Важно е да продължите да получавате грижите и подкрепата, които са Ви нужни, за да бъдете добре и в безопасност. Съветваме Ви да продължите да получавате медицинска помощ от NHS и други здравни организации относно Ваши съществуващи здравни проблеми и всякакви новопоявили се притеснения във връзка със здравето. Имате достъп до различни услуги на NHS от дома си,



включително поръчване на повторни рецепти или връзка със здравен специалист чрез онлайн консултация. За да научите повече, посетете www.nhs.uk/health-at-home или изтеглете приложението на NHS. Ако имате спешна медицинска необходимост, можете да получите достъп до подкрепа и местни услуги онлайн на [NHS 111 online](http://NHS111online) или да се обадите на NHS 111 безплатно, ако не можете да използвате Интернет. При медицинска спешност се обадете на 999.

Подкрепа за душевното здраве

Също така е много важно да се грижите за своето душевно здраве. Отидете на уеб сайта на Every Mind Matters (www.nhs.uk/every-mind-matters) за съвети и практически стъпки, които можете да предприемете, за да поддържате своето благосъстояние и да се грижите за своето душевно здраве. Можете също така да се възползвате от Hub of Hope (www.hubofhope.co.uk), които ще Ви информират за това каква подкрепа е налична във Вашата област, като въведете пощенския си код.

Ако Вие или някой, за когото се грижите, преживява душевна криза, горещо Ви препоръчваме незабавно да се свържете с местен здравен специалист. Ако не разполагате със здравен специалист, с когото да говорите редовно за своето душевно здраве, във всяка част на страната са налични безплатни кризисни горещи линии на NHS, 24/7. Можете да намерите местната услуга на адрес: <https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline> или като потърсите „NHS crisis lines“.

Вашият местен съвет/кметство също може да има мрежи или центрове за подкрепа, а може да има и благотворителни организации във Вашия район, които да предоставят необходимата Ви допълнителна помощ. На уеб сайта на местния Ви съвет/кметство ще има повече информация за това.

С разхлабването на ограниченията много хора ще продължат да се чувстват самотни и изолирани, така че ще бъде по-важно от всякога да предприемете действия, ако Вие или някой, когото познавате, се чувствате самотно. Моля, посетете <https://letstalkloneliness.co.uk> за достъп до съвети и подкрепа.

Доброволците на NHS също са налице, за да Ви помагат с различни неща като например да Ви носят покупки, медикаменти или други запаси от основна важност, както и транспорт при записани часове при лекар. Те също така могат да осигурят редовни дружелюбни телефонни разговори. Повече информация има на адрес www.nhs.uk/volunteerresponders.org.uk, а можете също така да се обадите на 0800 196 3646 между 08:00 и 20:00 ч.

Друга подкрепа

Знам, че пандемията от COVID-19 може да е оказала значително влияние върху много аспекти на живота Ви, особено когато бяхте посъветвани да спазвате специални предпазни мерки. Ако имате финансови затруднения или Ви е трудно да се върнете на работа, има различни услуги, които може да Ви бъдат от полза, ако отговоряте на условията за тях.

Access to Work може да предложи практическа подкрепа на хора със здравословен проблем, който засяга начина им на работа. Тази схема може да предлага подкрепа, включително подкрепа за душевното здраве на хора, които се връщат на работа след период на отпуска или специални предпазни мерки, както и подкрепа с транспорт до работа за хората, които вече не могат да пътуват



безопасно с обществения транспорт. За повече информация, моля, посетете: www.gov.uk/access-to-work.

Ако имате финансови затруднения, може да отговаряте на условията за кандидатстване за универсален кредит или надбавки за заетост. За повече информация относно надбавките, моля, посетете: www.gov.uk/financial-help-disabled.

Супермаркетите преустановиха предлагането на приоритетен достъп до слотове за супермаркети на клинично изключително уязвимите хора по препоръка на правителството на 21 юни. Различните супермаркети обаче може да имат свои собствени правила за приоритетния достъп до слотовете за супермаркети.

Възможно е Вашият местен съвет/община да може да Ви помогне, ако Ви е необходимо съдействие. Можете да намерите Вашия местен съвет тук: www.gov.uk/find-local-council.

Можете също така да намерите съветите, публикувани от ACAS и разработени съвместно с гъвкавата работна група за хибридна работа тук: www.acas.org.uk/hybrid-working.

Вашите данни

По време на периодите на специални предпазни мерки е възможно да сте регистрирали данните си в Националната система за услуги за специални предпазни мерки, за да получите подкрепа, тази възможност вече не се предлага. Уведомлението за поверителност за тези услуги вече е актуализирано съгласно решението за прекратяване на програмата за специални предпазни мерки. Ако искате да научите повече за Вашите лични данни, моля, вижте актуализираното уведомление за поверителност тук: www.gov.uk/coronavirus-shielding-support.

NHS Digital поддържа клинични записи на пациентите и техните лечения в съответствие с всички приложими изисквания за управление на данни. За повече информация относно това как NHS Digital използва личните Ви данни, моля, вижте тяхното Уведомление за прозрачност тук: digital.nhs.uk/coronavirus/shielded-patient-list/shielded-patient-list-transparency-notice.

Знаем, че периодът на пандемия е труден за всеки и сме наясно, че е бил особено труден за Вас, ако сте били посъветвани да спазвате допълнителни предпазни мерки. Решението да Ви включим в групата на клинично изключително уязвимите лица беше взето с цел да се погрижим за Вашата безопасност, предвид информацията с която сме разполагали в онзи момент. Благодаря Ви за усилията да запазите себе си и околните в безопасност.

С уважение,

Достопочтеният Саджид Джавид, Член на Парламента

Настоящото писмо е налично на различни езици и в различни формати, включително за улеснено четене, на GOV.UK. За аудио, брайлово писмо или едър шрифт се обадете на RNIB на 0303 1239999