



17 września 2021 r.

Nr NHS pacjenta: [NHS NUMBER]

Sz. P. [Patient],

Ważne informacje na temat COVID-19

Kieruję do Pana/Pani te słowa, ponieważ na wcześniejszym etapie uznaliśmy Pana/Panią za osobę szczególnie narażoną klinicznie na zachorowanie na COVID-19. Oznacza to, iż uznano Pana/Panią za osobę narażoną na ciężki przebieg choroby w następstwie zarażenia się wirusem. Z tego powodu mogliśmy w przeszłości zalecić Panu/Pani podejmowanie dodatkowych środków ochronnych.

W marcu przesłaliśmy Panu/Pani pismo z informacją, że 1 kwietnia 2021 roku zalecenie podejmowania dodatkowych środków ochronnych zostaje zawieszane. Od 19 lipca 2021 roku zalecono Panu/Pani stosowanie się do tych samych wytycznych, które dotyczyły osób niebędących osobami szczególnie narażonymi klinicznie, przy ewentualnym stosowaniu dodatkowych środków ostrożności zmniejszających prawdopodobieństwo zarażenia się COVID-19.

Na obecnym etapie, na którym szczepienia zostały udostępnione całej populacji osób dorosłych, w tym osobom wcześniej uznanym za osoby szczególnie narażone klinicznie oraz wobec dostępności innych metod leczenia i opieki, uważam, że nadszedł właściwy moment, aby zakończyć program podejmowania dodatkowych środków ochronnych. Oznacza to, że w obecnej sytuacji nie będziemy zalecać Panu/Pani podejmowania dodatkowych środków ochronnych w przyszłości, nie będziemy także przysyłać Pani/Panu konkretnych wytycznych krajowych z zaleceniem ich przestrzegania.

Prosimy o przestrzeganie tych samych wytycznych ogólnych, do których powinna stosować się reszta populacji, a które to wytyczne zostały opublikowane na stronie www.gov.uk/coronavirus, w uzupełnieniu do wszelkich otrzymanych w ostatnich tygodniach specjalistycznych porad dotyczących konkretnych chorób. Jako osoba o określonym stanie zdrowia, może Pan/Pani również pomyśleć o podjęciu dodatkowych działań, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym. Mogą do nich należeć:

- Uwzględnianie faktu zaszczepienia Pana/Pani i osób, z którymi ma się Pan/Pani spotkać. Przed rozpoczęciem osobistych spotkań może Pan/Pani poczekać, aż upłynie 14 dni od podania tym osobom drugiej dawki szczepionki przeciwko COVID-19
- uwzględnianie możliwości dalszego przestrzegania dystansu społecznego, jeśli taki środek ochronny wydaje się właściwy zarówno Panu/Pani, jak i Panu/Pani znajomym
- zwracanie się do znajomych i członków rodziny z prośbą o poddawanie się przed złożeniem Panu/Pani wizyty szybkim testom antygenowym
- zwracanie się do osób odwiedzających Pana/Pani w domu z prośbą o zakrywanie nosa i ust
- unikanie zatłoczonych przestrzeni

Na początku pandemii dysponowaliśmy bardzo nikłą wiedzą na temat zagrożeń powodowanych przez COVID-19, podjęliśmy zatem trudną decyzję doradzenia osobom, które uznaliśmy za szczególnie narażone klinicznie, aby podejmowały dodatkowe środki ochronne celem



zabezpieczenia się przed zarażeniem wirusem. W tamtym czasie była to właściwa decyzja, która pomogła wielu najbardziej podatnym osobom zachować bezpieczeństwo, podczas gdy my poszerzyliśmy swoją wiedzę na temat COVID-19.

Zdaję sobie sprawę, iż stosowanie się do zalecenia podejmowania dodatkowych środków ochronnych jest ograniczające i może negatywnie oddziaływać zarówno na kondycję psychiczną jak i fizyczną. Dlatego też istotne jest, aby znaleźć równowagę między ochroną osób podatnych na zakażenie a ułatwieniem powrotu wszystkich z nas do normalnego życia.

Chociaż liczba przypadków zachorowań wzrosła, nie odnotowano takiego samego wzrostu liczby osób poważnie chorych, wymagających hospitalizacji ani wzrostu liczby przypadków śmiertelnych. Dzieje się tak przede wszystkim dlatego, że program szczepień jest skutecznie realizowany. Zaszczepienie się jest najlepszym sposobem chronienia siebie i innych. Szczepionki bardzo skutecznie zapobiegają poważnym zachorowaniom na COVID-19, gorąco zatem zachęcam wszystkich do przyjęcia zalecanych dawek.

Wszystkie decyzje rządu dotyczące dodatkowych środków ochronnych były oparte na najnowszych dowodach naukowych, a formułowane porady były na bieżąco aktualizowane. Na obecnym etapie, gdy ryzyko poważnego zachorowania jest mniejsze, uważam, że nadziedł właściwy czas, aby zakończyć program stosowania dodatkowych środków ochronnych i zalecić osobom z chorobami współistniejącymi powrót do standardowych sposobów dbania o własne zdrowie.

Szczepionki przeciwko COVID-19

Chociaż szczepionki zapewniają dobrą ochronę większości populacji, żadna z nich nie jest w 100% skuteczna. W szczególności osoby z obniżoną odpowiedzią odpornościową organizmu mogą nie reagować równie dobrze, co inne osoby, na szczepionki przeciw COVID-19. Z tego też powodu 1 września br. Wspólny Komitet ds. Szczepień i Odporności (JCVI) zalecił, aby osobom w wieku powyżej 12 lat, u których stosowana była silna immunosupresja w przybliżonym czasie podania pierwszej lub drugiej dawki, podać trzecią dawkę szczepionki, zwiększającą szanse tych osób na nabranie odporności na COVID-19 i być czynne to w ramach podstawowego programu szczepień. Zalecenie to może odnosić się także do Pana/Pani, jeśli cierpi Pan/Pani na jakiegokolwiek schorzenia lub przyjmuje leki, które wpływają na Pana/Pani układ odpornościowy, jednak nie każda osoba będąca adresem tego pisma będzie mogła otrzymać trzecią dawkę. Więcej szczegółowych informacji na ten temat zamieszczono w artykule: [Zalecenia Wspólnego Komitetu ds. Szczepień i Odporności \(JCVI\) dotyczące trzeciej głównej dawki szczepionki - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/news/jcvi-recommends-third-dose-of-covid-19-vaccine).

Wszystkie szczepionki przeciw COVID-19 powinny zapewniać pewien stopień ochrony, a zatem nawet jeśli cierpi Pan/Pani na jakąkolwiek chorobę lub przyjmuje leki, które osłabiają układ odpornościowy, zalecamy poddanie się szczepieniu. Program szczepień pozostaje dostępny dla wszystkich uprawnionych osób. Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie może Pan/Pani otrzymać szczepionki lub jeśli występuje u Pana/Pani osłabienie odpowiedzi immunologicznej organizmu, zdecydowanie należy rozważyć podjęcie wymienionych na początku niniejszego pisma środków ostrożności, aby zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych.

Niezależnie od powyższego, JCVI opublikował zalecenia dotyczące programu szczepień przypominających, które zamieszczono tutaj: [Oświadczenie JCVI dotyczące programu szczepień przypominających przeciwko COVID-19 na sezon zimowy 2021-2022 – GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/news/jcvi-recommends-reminder-dose-of-covid-19-vaccine). Stanowi ono, aby „osobom, które otrzymały szczepienie w fazie 1 programu szczepień przeciwko COVID-19 (grupy priorytetowe od 1 do 9) podano trzecią dawkę przypominającą szczepionki przeciwko COVID-19. Dotyczy to następujących grup osób:

- mieszkających w domach opieki dla osób starszych
- wszystkich osób dorosłych w wieku lat 50 lub starszych
- pierwszoliniowych pracowników instytucji zdrowotnych i opieki społecznej



Department of Health & Social Care

- wszystkich osób w wieku od 16 do 49 lat cierpiących na choroby współistniejące, które zwiększają ryzyko cięższego przebiegu COVID-19 (jak określono w zielonej księdze: [COVID-19: zielona księga, rozdział 14a - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-green-book)), oraz opiekunów osób dorosłych
- dorosłych osób kontaktowych (w wieku lat 16 i starszych) z gospodarstw domowych, w których mieszkają osoby z obniżoną odpowiedzią immunologiczną".

Poprosimy Pana/Panią o umówienie się w NHS na termin przyjęcia szczepionki po upływie co najmniej 6 miesięcy od podania drugiej dawki, jeśli kolejna dawka przypominająca zostanie Panu/Pani zalecona.

Rozumiem, że mogą Panu/Pani towarzyszyć obawy i że odczuwanie zagrożenia jest indywidualną sprawą każdego człowieka, zwłaszcza tych osób, których szczepionka chroci w mniejszym stopniu.

Jeśli obecnie przyjmuje Pan/Pani leki obniżające odporność organizmu i ma Pan/Pani jakiegokolwiek wątpliwości, co się z tym wiąże, prosimy o poinformowanie o tym swojego specjalisty podczas następnej **rutynowej wizyty**. Zapewni on Panu/Pani wsparcie i wskazówki dotyczące wszelkich dodatkowych środków, które może Pan/Pani podjąć, aby jeszcze bardziej zmniejszyć ryzyko zarażenia się koronawirusem. Pana/Pani lekarz pierwszego kontaktu prawdopodobnie nie będzie w stanie doradzić Panu/Pani w kwestii dodatkowych środków ochronnych, ponieważ formułowanie zaleceń tego typu wymaga specjalistycznej wiedzy, proponuję zatem nie kierować do niego pytań na ten temat. Lekarze pierwszego kontaktu mogą udzielać odpowiedzi na pytania dotyczące ogólnych kwestii natury medycznej.

Jeśli jeszcze nie podano Panu/Pani pierwszej lub drugiej dawki szczepionki, zachęcam do poddania się szczepieniu, a także do przyjęcia w wyznaczonym czasie dawki przypominającej (o ile będzie Pan/Pani kwalifikować się do jej otrzymania).

Inne metody leczenia

Spodziewamy się, że w nadchodzących miesiącach zostaną opracowane nowe metody leczenia COVID-19. Gdy to nastąpi, poinformujemy Pana/Panią, którzy pacjenci będą mogli z nich korzystać.

Bardzo istotne jest, aby w przypadku wykonywania testu w związku z wystąpieniem objawów COVID-19 dokładnie wpisać swój numer NHS i kod pocztowy na rządowej witrynie internetowej (<https://test-for-coronavirus.service.gov.uk/register-home-test>). Umożliwi to powiązanie wyniku testu z Pana/Pani dokumentacją medyczną. Dzięki temu pracownicy NHS będą mogli się z Panem/Panią skontaktować w przypadku możliwości skorzystania przez Pana/Panią z leczenia.

Dostęp do świadczeń NHS

Ważne jest, aby nadal miał(a) Pan/Pani zapewnioną opiekę i wsparcie, których Pan/Pani potrzebuje, aby cieszyć się bezpieczeństwem i dobrym stanem zdrowia. Prosimy o dalsze korzystanie z leczenia w placówkach NHS i innych świadczeniodawców opieki zdrowotnej w związku z istniejącymi schorzeniami i wszelkimi nowymi problemami zdrowotnymi. Możliwe jest zdalne korzystanie ze świadczeń oferowanych przez placówki NHS, w tym z zamawiania kolejnych recept (na ten sam produkt leczniczy) lub kontaktowania się z lekarzem w ramach konsultacji online. Więcej informacji zamieszczono na witrynie www.nhs.uk/health-at-home lub w aplikacji NHS. Wszelkie pilne potrzeby natury medycznej prosimy zgłaszać online na stronie [NHS 111](https://www.nhs.uk/111), lub pod bezpłatnym numerem NHS 111, jeśli nie korzysta Pan/Pani z Internetu. W nagłych wypadkach prosimy dzwonić pod numer 999.



Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Ogromnie istotne jest także dbanie o własne zdrowie psychiczne. Porady i informacje o praktycznych działaniach, które pozwolą Panu/Pani zapewnić sobie dobre samopoczucie i zachować dobrą kondycję psychiczną, można znaleźć na stronie internetowej [Every Mind Matters](http://www.nhs.uk/every-mind-matters) (www.nhs.uk/every-mind-matters). Prosimy także odwiedzić stronę [Hub of Hope](http://www.hubofhope.co.uk) (www.hubofhope.co.uk), na której zamieszczono informacje o dostępnych w Pana/Pani okolicy formach pomocy (konieczne będzie wpisanie swojego kodu pocztowego).

Namawiamy, aby w przypadku wystąpienia kryzysu psychicznego u Pana/Pani lub u osoby, którą się Pan/Pani opiekuje, niezwłocznie zwrócić się o pomoc do lokalnego specjalisty. Jeśli nie ma specjalisty, z którym regularnie rozmawiałby(-aby) Pan/Pani o swoich problemach psychicznych, może Pan/Pani skorzystać z bezpłatnej, całodobowej infolinii kryzysowej NHS, która działa w całym kraju. Spis świadczeń dostępnych w Pana/Pani okolicy zamieszczono na stronie: <https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline>; może Pan/Pani także wpisać w okno wyszukiwarki frazę: „NHS crisis lines”.

Również władze lokalne mogą prowadzić sieci lub ośrodki wsparcia, a w Pana/Pani okolicy mogą działać organizacje charytatywne, które zapewniają dodatkową pomoc. Więcej informacji na ten temat może Pan/Pani znaleźć na witrynie internetowej władz lokalnych.

Po poluzowaniu obostrzeń wiele osób będzie nadal odczuwać osamotnienie i odizolowanie, zatem podjęcie odpowiednich działań wobec czujących się samotnie znajomych będzie ważniejsze niż kiedykolwiek przedtem. Prosimy odwiedzić stronę <https://letstalkloneliness.co.uk/>, na której można uzyskać pomoc i wsparcie.

W takich sprawach, jak odbieranie zakupów, leków lub innych niezbędnych artykułów, a także w sprawach transportu na wizyty lekarskie, będą mogli pomóc członkowie organizacji NHS Volunteer Responders. Mogą oni również regularnie kontaktować się z Panem/Panią celem odbycia przyjaznej rozmowy telefonicznej. Więcej informacji można uzyskać w witrynie www.nhsvolunteerresponders.org.uk lub pod numerem 0808 196 3646 (od 8:00 do 20:00).

Inne formy wsparcia i pomocy

Wiem, że pandemia COVID-19 mogła mieć znaczący wpływ na wiele aspektów Pana/Pani życia, szczególnie jeśli zalecono Panu/Pani podejmowanie dodatkowych środków ochronnych. Jeśli doświadcza Pan/Pani trudności natury finansowej lub kłopotów z powrotem do pracy, istnieje wiele różnych usług i świadczeń, które mogą okazać się przydatne, o ile kwalifikuje się Pan/Pani do ich otrzymywania.

Program Access to Work może zapewnić praktyczne wsparcie osobom, których stan zdrowia utrudnia wykonywanie pracy. W ramach program udzielane jest wsparcie (w tym w zakresie zdrowia psychicznego) osobom powracającym do pracy po urlopie lub okresie podejmowania dodatkowych środków ochronnych. Osoby, które nie mogą bezpiecznie podróżować środkami transportu publicznego mogą liczyć na pomoc w dojazdach do pracy. Więcej informacji zamieszczono w witrynie: www.gov.uk/access-to-work.

Jeśli doświadcza Pan/Pani trudności finansowych, może Pan/Pani również kwalifikować się do świadczeń Universal Credit lub Employment Support Allowance. Więcej informacji na temat tych zasiłków zamieszczono na stronie: www.gov.uk/financial-help-disabled.

Zgodnie z zaleceniem władz z 21 czerwca osoby szczególnie wrażliwe klinicznie nie mogą już rezerwować priorytetowych terminów dostaw. Poszczególne supermarkety mogą jednak kierować się własnymi zasadami dostaw priorytetowych.



Department
of Health &
Social Care

Wsparcia mogą Panu/Pani udzielić także władze lokalne. Listę właściwych dla Pana/Pani adresów władz lokalnych zamieszczono tutaj: www.gov.uk/find-local-council.

Porady na temat pracy hybrydowej, opublikowane przez ACAS i opracowane we współpracy z zespołem ds. pracy hybrydowej, może Pan/Pani znaleźć pod tym adresem: www.acas.org.uk/hybrid-working.

Pana/Pani dane

W okresach, w których konieczne było podejmowanie dodatkowych środków ochronnych, być może zarejestrował(a) się Pan/Pani w systemie National Shielding Service, aby móc otrzymywać potrzebne wsparcie – program ten dobiegł końca. Informacja o ochronie prywatności w związku z tym świadczeniem została zaktualizowana zgodnie z decyzją o zakończeniu programu podejmowania dodatkowych działań ochronnych. Jeśli chce Pan/Pani dowiedzieć się więcej na temat własnych danych osobowych, prosimy zapoznać się ze zaktualizowaną informacją o ochronie prywatności tutaj: www.gov.uk/coronavirus-shielding-support.

NHS Digital prowadzi dokumentację kliniczną pacjentów i przebiegu ich leczenia zgodnie z wszystkimi odpowiednimi wymaganiami dotyczącymi zarządzania danymi. Więcej informacji na temat sposobu, w jaki NHS Digital wykorzystuje Pana/Pani dane osobowe można znaleźć w Oświadczeniu o przejrzystości, dostępnym pod tym adresem: digital.nhs.uk/coronavirus/shielded-patient-list/shielded-patient-list-transparency-notice.

Wiem, że pandemia była trudnym czasem dla nas wszystkich i zdaję sobie sprawę, że jest ona trudna zwłaszcza dla tych osób, którym zalecono stosowanie dodatkowych środków ochronnych. Decyzja o włączeniu Pana/Pani do grupy osób szczególnie narażonych klinicznie została podjęta na podstawie posiadanych w danym czasie danych, w trosce o zachowanie Pana/Pani bezpieczeństwa. Dziękuję za podejmowane starania na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.

Z poważaniem,


RT HON SAJID JAVID MP

Niniejsze pismo zostało udostępnione na stronie GOV.UK w różnych językach i formatach, także w formacie uproszczonym. Aby otrzymać kopię niniejszego pisma w formacie dźwiękowym, zapisaną alfabetem Braille'a lub wielką czcionką, należy zadzwonić do RNIB pod numer 0303 1239999