



22 юни 2020 г.

**Това писмо скоро ще бъде достъпно в различни формати и езици на GOV.UK. За аудио формат, версия на брайлова азбука, едър шрифт се свържете с RNIB на 0303 1239999.**

### **ВАЖНИ СЪВЕТИ ОТНОСНО КОРОНАВИРУС (COVID-19)**

Съветите на правителството за предпазните мерки относно лицата в Англия за които е необходима специална защита, ще бъдат променени скоро. Понастоящем указанията все още са да спазвате стриктно предпазните мерки. В това писмо е обяснено как ще се променят указанията, защо се променят те и какво означава за Вас тази промяна.

Знаем, че предпазването не е лесно за Вас и всички, които живеят с Вас, и бихме искали да Ви благодарим за Вашата издръжливост през последните няколко месеца. За Вас обаче беше важно да се предпазвате, докато вирусът беше широко разпространен. За щастие броят на лицата, заразени с вируса, а с това и рискът за Вас, намалява.

#### **Какви са текущите указания?**

През последните три месеца сте били идентифицирани като лице, което е клинично изключително уязвимо поради наличието на основно заболяване или здравословно състояние, което може да Ви изложи на риск от тежко заболяване, ако се заразите с коронавирус (известен като COVID-19). Това все още е така и съветът към Вас е да продължите да спазвате стриктно предпазните мерки.

Вие бяхте инструктирани относно мерките за безопасност по време на пика на епидемията в Англия, когато имаше по-голяма вероятност да влезете в контакт с вируса в ежедневието си живот. Според първоначалните предпазни мерки Вие трябваше да стоите вкъщи през цялото време и стриктно да избягвате контактите лице в лице, които не са наложителни.

На 1 юни предпазните мерки бяха малко разхлабени и ние предложихме да прекарвате известно време на открито извън дома си веднъж на ден. Тази промяна беше основана на научни доказателства, че първоначалният пик на пандемията в Обединеното кралство е отминал и като цяло вероятността да срещнете някой в общността с инфекция е намаляла значително. Както всички наши указания към лицата, които са клинично изключително уязвими, това беше съвет. Можете да намерите текущите мерки онлайн на GOV.UK.

#### **Какво ще се промени?**

По време на епидемията ние ясно посочихме необходимостта от баланс между риска от заболяване за лицата, които са клинично изключително уязвими, и ползите от постепенно връщане към нормален живот. Знаем, че предпазните мерки са трудни за спазване и, че ще е необходимо време да се свикне с тях.

Най-новите научни доказателства показват, че честотата на заболяването във всички региони на Англия продължава да намалява. Ако тази тенденция продължи, както ние очакваме, правителството ще разхлаби допълнително предпазните мерки на два етапа на **6 юли** и **1 август**.

#### **От 6 юли:**

- Вие ще може, ако желаете, да се срещате с хора в група до 6 човека на открито, включително с лица от различни домакинства, като стриктно поддържате физическа дистанция;
- вече няма да е необходимо да спазвате физическо дистанциране с другите членове на Вашето домакинство;
- в съответствие с по-широките указания за домакинства с един възрастен (или възрастен, живеещ сам или с непълнолетни деца под 18 г.) в общността, от тази дата можете, ако желаете, да изградите „тесен кръг за подкрепа“ ('support bubble') с едно друго домакинство. Всички лица в тесния кръг за подкрепа ще могат да прекарват време заедно в домовете си, включително през нощта, без необходимост от физическо дистанциране. Това е малка промяна в съветите, която помага за сближаване на засегнатите лица с други хора в техните общности. Всички други предпазни мерки, обаче, ще останат понастоящем непроменени.

**От 1 август** съветът за спазване на пълната гама от предпазни мерки ще бъде поставен на пауза. От тази дата правителството Ви съветва да възприемете стриктно физическо дистанциране вместо пълната гама от предпазни мерки. Стриктно физическо дистанциране означава, че може да искате да ходите на повече места и да се срещате с повече хора, но трябва да сте изключително внимателни за ограничаване до минимум на контакта с други лица, които не са от Вашето домакинство или тесния кръг за подкрепа.

На практика това означава, че от 1 август Ви съветваме, че вече не е необходимо да спазвате пълната гама от предпазни мерки. Това означава, че **от 1 август:**

- Вие можете да ходите на работа, ако не можете да работите от вкъщи, при условие че бизнесът е безопасен по отношение на COVID;
- децата, които са клинично изключително уязвими, могат да се върнат в съответните образователни институции, ако отговарят на критериите за това и състоянието им е в съответствие с това на техните връстници. Когато е възможно, децата трябва често да мият ръцете си и да поддържат физическо дистанциране;
- можете да излизате за закупуване на храна, места за религиозно почитане и упражнения, но трябва да спазвате стриктно физическо дистанциране; и
- трябва да продължите да сте внимателни, тъй като все още сте изложени на риск от тежко заболяване, ако се заразите с коронавирус, поради което съветът е да стоите вкъщи, когато е възможно, и ако излизате, да спазвате стриктно физическо дистанциране.

Повече подробна информация ще бъде предоставена на GOV.UK, когато промените влязат в сила на 6 юли и 1 август.

### **Позицията ще бъде ли преразгледана?**

След 1 август ще оставим името Ви в Списъка на пациентите, за които е необходима специална защита. Ще продължим да следим непрекъснато ситуацията относно вируса през следващите месеци, и ако вирусът се разпространи твърде много, може да е необходимо отново да Ви посъветваме да спазвате всички препоръчани предпазни мерки.

Ангажирани сме с преразглеждането на съветите за лицата, които са клинично изключително уязвими, във всеки момент на преразглеждане на по-широките мерки за физическо дистанциране. Ако научните доказателства налагат правителството да направи по-стриктни указанията за клинично изключително уязвимите лица, това ще Ви бъде съобщено бързо и ясно.

### **Защо се променят указанията?**

Указанията на правителството за лицата, които са изложени на най-голям риск от тежко заболяване, ако се заразят с коронавирус, винаги са били препоръчителни и базирани на баланса на риска за тази група в момент, когато предаването на коронавирус беше най-голямо в нашите общности. Отчитаме, че всеки ще разглежда по различен начин собствения си риск и ще има различни приоритети – нашата амбиция е да Ви помагаме и подкрепяме да се грижите за себе си през този много труден период.

Всички решения на правителството относно съветите за предпазване са водени от актуалните научни доказателства. Последните доказателства показват, че вероятността да влезете в контакт с коронавирус в общността продължава да намалява. Преди четири седмици около един човек на 500 беше заразен с вируса. Миналата седмица това беше дори по-ниско с по-малко от един заразен с вируса на 1 700 човека. В резултат на това ние смятаме, че времето е подходящо да разхлабим допълнително препоръчителните предпазни мерки за лицата, за които е необходима специална защита, но разбираме, че връщането към рутинен ежедневен живот може да отнеме известно време.

### **Подкрепа за оставане въщи**

Ако получавате предоставяни от правителството пакети с храна и доставки на лекарства, ще продължите да получавате тази подкрепа до края на юли.

Това ще Ви даде време да се подготвите за новите съвети, че можете да посещавате магазини, включително супермаркети, както преди началото на програмата за специални предпазни мерки, при условие че спазвате стриктно физическо дистанциране. Ние също така разбираме, че за някои хора ще е необходимо време, за да свикнат. Можем да потвърдим, че седем супермаркета осигуряват достъп до приоритетни слотове за доставка и това ще продължи след края на юли за лицата, които вече са регистрирани за подкрепа.

Ако все още трябва да се регистрирате за подпомагане, посетете GOV.UK или позвънете на 0800 028 8327 преди 17 юли, за да можете да получите подкрепа навреме.

Местните общински съвети също предоставят подкрепа на лицата, за които е необходима специална защита. Това включва широка гама от възможности за подпомагане, която да Ви позволи да сте защитени в дома си, като телефонни обаждания, за да не се чувствате самотни и удовлетворяване на специални изисквания относно хранителния режим. За да помогнат на хората да се настроят, местните общински съвети ще продължат да предоставят тези услуги на лицата, които се нуждаят от тях, до края на юли.

Ако срещате затруднения в резултат на коронавирус, посетете [www.gov.uk/find-coronavirus-support](http://www.gov.uk/find-coronavirus-support). Ако нямате достъп до интернет, се свържете с местния общински съвет, където ще могат да Ви насочат към възможности за получаване на помощ.

### **NHS доброволци, оказващи помощ**

Схемата за NHS доброволци, оказващи помощ, ще продължи да предоставя помощ след края на юли. NHS доброволци, оказващи помощ, могат да Ви помогнат при:

- вземане на напазарувани продукти, лекарства (ако Вашите приятели или семейство не могат да направят това за Вас) или други доставки от основно значение;
- редовно, приятелско обаждане по телефона, което може да е от различни доброволци всеки път или от лице, за което също е необходима специална защита, и ще остане във връзка с Вас за няколко седмици; и
- транспорт до планирани часове за медицински прегледи.

Моля, позвънете на 0808 196 3646 между 8:00 и 20:00 ч., за да организирате помощ или говорете с медицинското лице, грижещо се за Вас, за помощ относно транспорта. Повече информация можете да намерите на [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk).

### **Връщане на работа**

Трябва да обсъдите Вашата ситуация с работодателя си и да съгласувате план за връщане на работа, ако не можете да работите от вкъщи. Може да е необходимо Вашият работодател да направи промени, за да Ви помогне да продължите да работите. Посетете [www.gov.uk/access-to-work](http://www.gov.uk/access-to-work) за повече информация.

Предоставени са отделни указания на правителството относно това как работодателите могат да направят работните места безопасни относно COVID, включително как те могат да поддържат физическо дистанциране и система за управление на риска на Вашето работно място.

Ако понастоящем сте включени в Списъка на пациентите, за които е необходима специална защита, трябва да сте получили версия на това писмо по пощата с Вашето име и друга лична информация в горната част. Тази версия (с Вашите лични данни) може да се използва като доказателство пред Вашия работодател, с което да покажете, че не можете да работите извън дома си до 31 юли, включително за целите на законоустановените платени отпуски по болест.

### **Достъп до NHS услуги**

Трябва да продължите да се свързвате с основните служби, от които се нуждаете, и да се свържете с NHS, ако имате нужда от спешна или неотложна помощ.

Ако имате планирани текущи часове за грижи и лечение, от клиниката на Вашия общопрактикуващ лекар или болничната клиника ще се свържат с Вас, за да се потвърдят най-подходящите мерки.

### **Подкрепа относно психичното здраве**

Нормално е в това несигурно и необичайно време да се чувствате притеснени и потиснати. Можете да посетите Every Mind Matters ([www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)) и GOV.UK за съвети и специални за целта практически стъпки, които можете да предприемете за опазване на Вашето здраве и благосъстояние. Ако все още срещате затруднения да се справяте, ние Ви насърчаваме да говорите с общопрактикуващ лекар.

Ако имате някакви симптоми на коронавирус (COVID-19) (новопоявила се непрекъсната кашлица, висока температура или загуба, или промяна на усещането за вкус или мирис), трябва да се самоизолирате в дома си и да организирате извършване на тест, за да се провери дали имате COVID-19 – посетете уеб сайта на NHS, за да организирате тест, или се свържете с NHS 119 по телефона, ако нямате достъп до интернет.

С уважение,

#### **МАТ ХАНКОК**

Държавен секретар по  
здравеопазването и социалните грижи

#### **РОБЪРТ ДЖЕНРИК**

Държавен секретар по жилищната  
политика, местните общности и  
местното самоуправление