



22 czerwiec 2020 r.

**Niniejsze pismo będzie wkrótce dostępne w różnych formatach i językach na stronie GOV.UK. Aby otrzymać pismo w formacie audio, alfabetem Braille'a lub dużym drukiem, należy zadzwonić do RNIB pod numer 0303 1239999.**

### **WAŻNE ZALECENIA DOTYCZĄCE KORONAVIRUSA (COVID-19)**

Wskazówki rządu dla osób objętych izolacją w Anglii wkrótce się zmienią. Obecnie nadal zalecane jest rygorystyczne przestrzeganie wytycznych dotyczących izolacji. Niniejsze pismo wyjaśnia, jak zmieniają się wytyczne, dlaczego się zmieniają i co oznacza zmiana porady dla osób objętych izolacją.

Okres stosowania izolacji nie był łatwy dla osób nią objętych ani dla osób mieszkających wspólnie z nimi. Chcielibyśmy podziękować za ich wytrzymałość w ciągu ostatnich kilku miesięcy. Stosowanie izolacji było istotne w okresie, gdy wirus był szeroko rozpowszechniony. Na szczęście liczba osób zakażonych wirusem, a więc i wiążące się z nim ryzyko, maleje.

#### **Jakie są obecne wytyczne?**

W ciągu ostatnich trzech miesięcy adresat niniejszego pisma został uznany za osobę zaliczaną z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka w razie zakażenia koronawirusem (znanym również jako COVID-19) ze względu na współistniejące choroby lub stan zdrowia. Sytuacja ta nie zmieniła się i nadal zalecane jest rygorystyczne przestrzeganie wytycznych dotyczących izolacji.

Zalecana izolacja miała na celu ochronę pacjentów podczas szczytu epidemii na terenie Anglii, kiedy ryzyko zetknięcia się z wirusem w życiu codziennym było wyższe. Wstępne wytyczne dotyczące izolacji zalecały pozostawanie w domu przez cały czas i unikanie niepotrzebnego bezpośredniego kontaktu z innymi ludźmi.

W dniu 1 czerwca zalecenia dotyczące izolacji zostały nieco złagodzone, tak by osoby nią objęte mogły raz dziennie spędzić nieco czasu poza domem. Zmiana ta opiera się na dowodach naukowych wskazujących na to, iż początkowy szczyt pandemii na terenie Wielkiej Brytanii minął oraz że ogólne prawdopodobieństwo spotkania się z osobą zakażoną znacznie się zmniejszyło. Podobnie jak wszystkie wytyczne dla osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka, zalecenia te miały charakter porady. Aktualne wytyczne można znaleźć na stronie internetowej GOV.UK.

#### **Co się zmienia?**

W trakcie epidemii jasno wyrażaliśmy potrzebę zrównoważenia ryzyka choroby wśród osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka

z korzyściami płynącymi ze stopniowego powrotu do normalnego życia. Wiemy, że przestrzeganie wytycznych dotyczących izolacji było trudne, a dostosowanie się do zmian wymaga więcej czasu.

Najnowsze dowody naukowe wskazują, że występowanie choroby we wszystkich regionach Anglii stale spada. Jeśli tendencja ta utrzyma się zgodnie z oczekiwaniami, rząd będzie nadal łagodzić zalecenia dotyczące izolacji w dwóch etapach w dniu **6 lipca i 1 sierpnia**.

#### **Od 6 lipca:**

- możliwe będzie spotkanie się w grupie do 6 osób na zewnątrz, w tym z osobami z innego gospodarstwa domowego, przy zachowaniu ścisłych zasad dystansowania społecznego;
- nie będzie już wymagane przestrzeganie dystansowania społecznego, czyli zachowanie odległości od innych członków gospodarstwa domowego;
- zgodnie z szerszymi wytycznymi dla jednoosobowych gospodarstw domowych (dorosłych mieszkających samotnie lub z dziećmi na utrzymaniu poniżej 18 roku życia) w populacji ogólnej, od tego dnia można również utworzyć „grupę wsparcia” z jednym innym gospodarstwem domowym; wszyscy członkowie „grupy wsparcia” będą mogli spędzać czas razem w domach innych osób, w tym także przez noc, bez konieczności zachowywania fizycznej odległości; jest to niewielka zmiana o charakterze porady, umożliwiającą dalsze zbliżenie pomiędzy członkami społeczności; wszystkie inne porady dotyczące izolacji pozostają w chwili obecnej bez zmian.

**Od 1 sierpnia** obowiązywanie zalecenia dotyczącego izolacji zostanie wstrzymane. Od tej daty rząd zaleca zachowanie ścisłych zasad dystansowania społecznego zamiast pełnej izolacji. Zachowanie ścisłych zasad dystansowania społecznego oznacza, że można odwiedzić większą liczbę miejsc oraz spotkać się z większą liczbą osób, ale należy zachować szczególną ostrożność, aby zminimalizować kontakt z osobami spoza gospodarstwa domowego lub grupy wsparcia.

W praktyce oznacza to, że od 1 sierpnia stosowanie izolacji nie będzie już konieczne. Oznacza to, że **od 1 sierpnia**:

- można iść do pracy, jeśli praca z domu nie jest możliwa, o ile miejsce pracy zachowuje wytyczne ochrony przed zakażeniem COVID-19;
- dzieci zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka mogą powrócić do szkół w swojej grupie rówieśniczej, zgodnie z uprawnieniami; jeśli to możliwe, dzieci powinny często myć ręce i zachowywać odległość od innych osób;
- można wyjść na zewnątrz, aby zakupić żywność, do miejsc kultu oraz w celu wykonywania ćwiczeń fizycznych, ale należy przestrzegać ściśle zasad dystansowania społecznego; oraz
- należy zachować ostrożność, ponieważ nadal występuje ryzyko poważnej choroby w wyniku zakażenia koronawirusem; zalecamy pozostanie w domu, o ile to możliwe, a poza domem stosowanie ściśle zasad dystansowania społecznego.

Bardziej szczegółowe wytyczne pojawią się na stronie GOV.UK, gdy zmiany wejdą w życie 6 lipca i 1 sierpnia.

**Czy obecne stanowisko będzie ponownie rozpatrzone?**

Po 1 sierpnia będziemy nadal przechowywać dane osób na liście pacjentów objętych izolacją (ang. Shielded Patient List). Będziemy stale obserwować wirusa w ciągu najbliższych miesięcy, a jeśli rozprzestrzeni się on za bardzo, konieczne może być ponowne zastosowanie izolacji.

Zobowiązaliśmy się do ponownego rozpatrzenia naszego stanowiska wobec osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka przy aktualizacji szerszych zasad dystansowania społecznego. Jeżeli dowody naukowe będą wymagać od władz zaostrzenia wytycznych dla osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka, informacje na ten temat zostaną przekazane w sposób szybki i precyzyjny.

### **Dlaczego wytyczne się zmieniają?**

Wytyczne rządu dla osób narażonych na największe ryzyko poważnej choroby w wyniku zakażenia koronawirusem zawsze miały charakter porady i opierały się na bilansie ryzyka dla tej grupy w okresie, gdy tempo przenoszenia koronawirusa w społecznościach było najszybsze. Zdajemy sobie sprawę, że różne osoby mają różne odczucia w związku z ryzykiem i odmienne priorytety. Naszym celem było udzielenie pomocy i wsparcia osobom z tej grupy w dbaniu o siebie w tym trudnym okresie.

Wszystkie decyzje rządu dotyczące zaleceń w zakresie izolacji oparte są na najnowszych dowodach naukowych. Najnowsze dowody wskazują, że prawdopodobieństwo zakażenia się koronawirusem w społeczności stale spada. Cztery tygodnie temu wirusem zakażona była około jedna osoba na 500. W ubiegłym tygodniu wskaźnik ten był jeszcze niższy – mniej niż jedna na 1700 osób. W związku z tym uważamy, że nadszedł właściwy czas na złagodzenie zaleceń dla osób objętych izolacją, ale rozumiemy, że powrót do codziennego życia może wymagać więcej czasu.

### **Wsparcie dla osób pozostających w domu**

Osoby otrzymujące od rządu paczki z żywnością i dostawy leków będą nadal otrzymywać tę formę wsparcia do końca lipca.

Umożliwi to pacjentom przygotowanie się do nowych zaleceń, kiedy możliwe będą zakupy w sklepach, w tym w supermarketach, tak jak przed rozpoczęciem izolacji, pod warunkiem zachowania ścisłych zasad dystansowania społecznego. Zdajemy sobie również sprawę, że dostosowanie się niektórych osób do nowych wytycznych będzie wymagało więcej czasu. Możemy potwierdzić, że siedem supermarketów zapewniło pierwszeństwo w dostawach osobom, które już zarejestrowały się z prośbą o wsparcie, i będą one udzielać go dłużej niż do końca lipca.

Osoby, które jeszcze się nie zarejestrowały w celu uzyskania pomocy, mogą skorzystać ze strony internetowej GOV.UK lub zadzwonić pod numer 0800 028 8327 do 17 lipca, aby uzyskać odpowiednią pomoc.

Osoby podlegające izolacji uzyskały również wsparcie ze strony władz lokalnych. Obejmowało ono szeroki zakres pomocy umożliwiającej bezpieczne pozostanie w domu, w tym rozmowy telefoniczne w celu zmniejszenia poczucia samotności i spełnienie specjalnych wymagań dietetycznych. Aby pomóc w dostosowaniu się do nowych zaleceń, władze lokalne będą nadal świadczyć usługi osobom potrzebującym do końca lipca.

Osoby potrzebujące pomocy z powodu sytuacji związanej z koronawirusem mogą odwiedzić stronę [www.gov.uk/find-coronavirus-support](http://www.gov.uk/find-coronavirus-support). W razie braku dostępu do

Internetu, należy skontaktować się z władzami lokalnymi, które mogą poinformować o dostępnych formach wsparcia.

### **Ochotnicza pomoc dla NHS**

Wsparcie będzie nadal dostępne za pośrednictwem programu ochotniczych służb wsparcia w ramach NHS do końca lipca i dłużej. Osoby udzielające ochotniczo pomocy w ramach NHS mogą wspierać osoby potrzebujące w następujący sposób:

- odbieranie zakupów, leków (jeśli nie mogą tego zrobić znajomi lub rodzina pacjenta) oraz innego niezbędnego zaopatrzenia;
- regularne, przyjazne rozmowy telefoniczne, które mogą być realizowane za każdym razem przez różnych wolontariuszy lub przez osobę, która również się izoluje i pozostanie w kontakcie z pacjentem przez kilka tygodni; oraz
- zapewnienie transportu na wizyty lekarskie.

Prosimy dzwonić pod numer 0808 196 3646 w godzinach od 8:00 do 20:00, aby uzyskać pomoc lub porozmawiać z pracownikiem służby zdrowia o możliwości uzyskania pomocy w zorganizowaniu transportu. Więcej informacji podano na stronie [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk).

### **Powrót do pracy**

Należy przedyskutować swoją sytuację z pracodawcą i uzgodnić plan powrotu do pracy, jeśli praca z domu nie jest możliwa. Może zaistnieć potrzeba dokonania przez pracodawcę zmian, które umożliwią kontynuowanie pracy. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.gov.uk/access-to-work](http://www.gov.uk/access-to-work).

Zostały wydane osobne wytyczne rządu dla pracodawców dotyczące zabezpieczenia miejsca pracy przed COVID-19, w tym zasady dystansowania społecznego i system zarządzania ryzykiem w miejscu pracy.

Osoby znajdujące się na liście pacjentów objętych izolacją powinny otrzymać wersję tego pisma pocztą wraz z imieniem i nazwiskiem oraz innymi danymi osobowymi w nagłówku. Wersja pisma (z danymi osobowymi pacjenta) stanowi zaświadczenie dla pracodawcy, że dana osoba nie może pracować poza domem do 31 lipca, dając podstawę do skorzystania z ustawowego zasiłku chorobowego.

### **Dostęp do usług NHS**

Dostępne są nadal niezbędne usługi, a w razie nagłej lub pilnej potrzeby należy skontaktować się z NHS.

Lekarz pierwszego kontaktu lub szpital skontaktuje się z pacjentem w związku z zaplanowanymi wizytami lub terapią w celu potwierdzenia odpowiednich ustaleń.

### **Wsparcie zdrowia psychicznego**

Poczucie niepokoju lub przygnębienia jest normalne w tej niepewnej i nietypowej sytuacji. W celu uzyskania porady i podjęcia stosownych praktycznych działań dla poprawy swojego samopoczucia można skorzystać z pomocy organizacji Every Mind Matters ([www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)) i GOV.UK. W razie dalszych trudności zalecana jest rozmowa z lekarzem pierwszego kontaktu.

W razie pojawienia się objawów zakażenia koronawirusem (COVID-19) (nowy, uporczywy kaszel, wysoka temperatura, utrata lub zmiana smaku lub węchu), należy odizolować się w domu i poddać się badaniu na obecność COVID-19. Test można

zamówić na stronie internetowej NHS lub skontaktować się telefonicznie z NHS pod numerem 119, jeśli pacjent nie ma dostępu do Internetu.

Z poważaniem

**MATT HANCOCK**

Minister ds. Zdrowia i Opieki Społecznej

**ROBERT JENRICK**

Minister ds. Mieszaniowych,  
Społeczności lokalnych  
i Samorządów terytorialnych

GENERIC