



Wytyczne dla gospodarstw domowych, w których mieszkają wspólnie dziadkowie i dzieci oraz osoby należące do grupy podwyższonego ryzyka lub osoby z potwierdzonym lub niepotwierdzonym zakażeniem koronawirusem (COVID-19)

Aktualizacja 31 lipca 2020 r.

Niniejsze wytyczne są ogólnokrajowe. W razie ograniczeń dotyczących określonych obszarów należy sprawdzić [informacje dotyczące ograniczeń lokalnych](#)

Objawy

Najczęściej o zakażeniu koronawirusem (COVID-19) świadczy niedawne pojawienie się któregośkolwiek z poniższych objawów:

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

U większości osób choroba COVID-19 przebiega łagodnie. W razie wystąpienia powyższych objawów należy pozostać w domu oraz [poddąć się testowi](#) na COVID-19.

Co oznacza określenie potwierdzony lub niepotwierdzony przypadek COVID-19?

Niepotwierdzony przypadek to sytuacja, gdy objawy choroby COVID-19 występują u osoby oczekującej na wynik testu.

Przypadek jest potwierdzony, gdy wynik testu w kierunku COVID-19 jest pozytywny.

Dla kogo przeznaczone są niniejsze wytyczne

Niniejsze wytyczne przeznaczone są dla:

- gospodarstw domowych składających się z dziadków, rodziców i dzieci, w których jeden z członków rodziny jest w wieku 70 lat lub starszy, co oznacza, że należy do grupy podwyższonego ryzyka ciężkiego przebiegu choroby w wyniku zakażenia koronawirusem
- osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka w wieku 70 lat lub starszych, a także osób w wieku poniżej 70. roku życia cierpiących na choroby wymienione poniżej (tzn. wszystkie osoby dorosłe, które powinny być szczepione przeciw grypie zgodnie z zaleceniem lekarza):
 - przewlekłe choroby układu oddechowego, np. [astma](#), [przewlekła obturacyjna choroba płuc \(POChP\)](#), rozedma płuc oraz [zapalenie oskrzeli](#)
 - przewlekłe choroby serca, np. [niewydolność serca](#)
 - [przewlekła choroba nerek](#)
 - przewlekła choroba wątroby, np. [zapalenie wątroby](#)
 - przewlekłe choroby neurologiczne, np. [choroba Parkinsona](#), [stwardnienie zanikowe boczne](#), [stwardnienie rozsiane](#) lub porażenie mózgowe
 - [cukrzyca](#)
 - schorzenia śledziony – np. [anemia sierpowata](#) i osoby po usunięciu śledziony
 - osłabiony układ odpornościowy w wyniku chorób takich jak [HIV i AIDS](#) lub przyjmowania leków takich jak [sterydy](#), bądź [chemioterapii](#)
 - osoby o znacznej nadwadze (wskaźnik masy ciała BMI 40 lub wyższy)
 - kobiety ciężarne

Istnieje również kategoria osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka, co oznacza, że zakażenie koronawirusem może prowadzić u nich do bardzo poważnej choroby. Osoby te oraz ich rodziny i opiekunowie powinny przestrzegać zaleceń dotyczących [izolacji](#).

Czy domownicy zostaną poddani testom po wystąpieniu u nich objawów zakażenia COVID-19?

Wszystkie osoby, u których pojawią się nawet łagodne objawy COVID-19 – wysoka temperatura, nowy i uporczywy kaszel, utrata bądź zaburzenia węchu lub smaku (anosmia) muszą natychmiast rozpocząć 10-dniową kwarantannę domową od dnia wystąpienia objawów oraz poddać się testowi.

Osoba, u której nie wystąpiły objawy, ale która otrzymała pozytywny wynik testu na COVID-19, powinna poddać się kwarantannie domowej przez co najmniej 10 dni od dnia wykonania testu. Jeśli objawy wystąpią podczas izolacji, konieczne jest ponowne rozpoczęcie 10-dniowej kwarantanny domowej od dnia wystąpienia objawów.

Osoba, u której wystąpiły objawy COVID-19 musi natychmiast rozpocząć kwarantannę domową i [poddąć się testowi](#), aby sprawdzić, czy nie zaraziła się COVID-19.

Osoba, u której pojawiły się objawy, powinna powiadomić osoby, z którymi miała bliski kontakt w ciągu ostatnich 48 godzin, o możliwości wystąpienia u niej choroby COVID-19 oraz o tym, że oczekuje na wynik testu. W tym momencie nie ma konieczności, aby osoby te również poddawały się kwarantannie domowej. Ostrzeżenie osób, z którymi miała kontakt osoba z objawami choroby, ma na celu zwrócenie ich uwagi na konieczność szczególnie ścisłego przestrzegania zasad dystansowania społecznego oraz higieny rąk i układu oddechowego. Osoby te powinny też zwrócić większą uwagę na ewentualne pojawienie się u nich objawów choroby.

Osoby, u których wynik testu będzie pozytywny, zostaną o tym powiadomione przez SMS, e-mail lub telefonicznie z prośbą o zalogowanie się na stronie NHS Test and Trace, gdzie powinny założyć poufne konto i podać dane osób, z którymi się niedawno kontaktowały. Z osobami, które nie mają dostępu do Internetu, skontaktuje się telefonicznie pracownik służb NHS Test and Trace. Udzielone informacje będą traktowane jako ściśle poufne oraz zostaną wykorzystane przez służby NHS Test and Trace do skontaktowania się ze wskazanymi osobami, aby powiadomić je, jeśli konieczne będzie objęcie ich kwarantanną domową. Postępowanie to przyczyni się do powstrzymania rozprzestrzeniania się COVID-19. Osobom, z którymi skontaktują się pracownicy Test and Trace, nie zostanie ujawniona tożsamość osoby zgłaszającej, ale jeżeli osoba ta sama powiadomi je o wystąpieniu u niej objawów, umożliwi to przygotowanie się na kontakt ze strony służb Test and Trace.

Osoby z objawami, które mogą być wywołane przez koronawirusa (COVID-19), oraz pozostali członkowie ich gospodarstwa domowego powinni pozostać w domu.

Dlaczego pozostawanie w domu jest tak ważne

Bardzo ważne jest, aby osoby z objawami, które mogą być wywołane przez COVID-19, oraz pozostali członkowie gospodarstwa domowego pozostali w domu. Pozostawanie w domu przyczyni się do powstrzymania przenoszenia wirusa na rodzinę, znajomych, szerszą społeczność, a szczególnie na [osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#). Kontrolowanie rozprzestrzeniania się wirusa umożliwi ochronę NHS oraz ratowanie życia ludzi.

Osoby, u których wystąpiły objawy choroby, powinny pozostać w domu przez co najmniej 10 dni od pojawienia się objawów, zgodnie z wskazówkami podanymi poniżej w części dotyczącej zakończenia [kwarantanny](#). Obniży to ryzyko zakażenia innych osób.

Jeżeli u któregośkolwiek członka gospodarstwa domowego wystąpią objawy, które mogą być wywołane przez COVID-19, osoba ta powinna w miarę możliwości unikać kontaktu z innymi domownikami.

Pozostali członkowie gospodarstwa domowego, w tym osoby, u których nie występują żadne objawy, powinny również pozostać w domu i nie opuszczać go przez 14 dni. Nie należy wychodzić do pracy, szkoły ani miejsc publicznych oraz nie należy korzystać z transportu publicznego ani taksówek. O ile to możliwe, nie należy wychodzić z domu nawet po zakup żywności ani innych niezbędnych produktów. Ćwiczenia fizyczne należy wykonywać w domu. 14-dniowy okres rozpoczyna się od dnia zachorowania pierwszej osoby w gospodarstwie domowym. Więcej informacji na ten temat podano w dalszej części dotyczącej zakończenia kwarantanny domowej.

Pozostanie w domu przez 14 dni znacznie zmniejszy ogólną liczbę osób, które mogłyby zostać zakażone w społeczności.

Jeśli potrzebna jest pomoc przy zakupie żywności, innych artykułów, odbioru leków lub wyprowadzania psa na spacer, należy zwrócić się o pomoc do znajomych lub rodziny. Leki i inne zakupy można również zamówić przez telefon lub przez Internet. Kurierzy nie powinni wchodzić do domu i należy ich poprosić, aby pozostawili zakupy na zewnątrz do obioru.

Dostępne są dodatkowe wskazówki dotyczące [dostępu do żywności i artykułów pierwszej potrzeby](#).

Postępowanie w razie wystąpienia objawów COVID-19 u osoby mieszkającej wspólnie z osobą w wieku 70 lat lub starszą, bądź z osobą zaliczaną z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka

Należy podjąć następujące działania.

O ile to możliwe, [osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka](#) lub [skrajnie wysokiego ryzyka](#) powinny się przenieść do znajomych lub rodziny na czas kwarantanny domowej. Jeśli osoby z grupy podwyższonego ryzyka nie mogą się wyprowadzić z domu w tym okresie, należy starać się ograniczyć kontakty z nimi do minimum, przestrzegając [zasad izolacji](#).

Należy udzielić wsparcia osobom zaliczanym z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka, aby mogły ograniczyć do minimum kontakt z innymi domownikami, bez względu na to, czy występują u nich objawy choroby. Należy ograniczyć do minimum czas przebywania we wspólnych pomieszczeniach, takich jak kuchnie, łazienki i pokoje dzienne. Wszystkie wspólne pomieszczenia powinny być często wietrzone.

Nie należy zbliżać się do osób w wieku 70 lat lub starszych, bądź zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka na odległość mniejszą niż 2 metry

(3 kroki). Należy również spać osobno, o ile jest to możliwe. W miarę możliwości osoby te powinny korzystać z innej łazienki niż reszta domowników. Należy dopilnować, aby korzystały z oddzielnych ręczników, zarówno do wycierania się po kąpiel lub prysznicu, jak i do zachowania właściwej higieny rąk.

W razie korzystania z tej samej łazienki i toalety, co osoba w wieku 70 lat lub starsza, bądź osoba zaliczana z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka, należy czyścić te pomieszczenia po każdym użyciu (na przykład wycierając powierzchnie, z którymi miało się kontakt). Można również ustalić kolejność korzystania z łazienki, przy czym osoba starsza powinna z niej korzystać jako pierwsza.

W razie korzystania z tej samej kuchni, co osoba w wieku 70 lat lub starsza, bądź osoba zaliczana z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka, należy unikać przebywania w niej w tym samym czasie. O ile to możliwe, osoby te powinny spożywać posiłki we własnym pokoju. Należy korzystać ze zmywarki do mycia i suszenia sztućców i naczyń, o ile jest dostępna. W razie braku zmywarki należy je myć zwykłym płynem do naczyń oraz ciepłą wodą, po czym dokładnie osuszyć. Jeżeli osoba w wieku 70 lat lub starsza, bądź osoba zaliczana z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka korzysta z własnych naczyń i sztućców, należy pamiętać o wycieraniu ich osobną ściereczką.

To zrozumiałe, że niektórym osobom będzie trudno odizolować się od pozostałych domowników. Należy dołożyć wszelkich starań, aby dostosować się do powyższych wskazówek oraz dopilnować, aby wszyscy domownicy:

- częściej niż zwykle myli ręce wodą i mydłem przez 20 sekund lub używali środka do dezynfekcji rąk oraz unikali dotykania twarzy
- regularnie czyścili często dotykane powierzchnie
- [wskazówki dotyczące kwarantanny dla gospodarstw domowych z niepotwierdzonym przypadkiem COVID-19](#) zawierają dalsze szczegółowe porady dotyczące czyszczenia, utylizacji odpadów, prania i tym podobne przydatne informacje

Gospodarstwa domowe, w skład których wchodzi dzieci

Zdajemy sobie sprawę, że przestrzeganie wszystkich opisanych środków ostrożności nie jest możliwe w gospodarstwach domowych, w których mieszkają dzieci, ale należy starać się stosować je w miarę możliwości.

Z dotychczasowych obserwacji wynika, że przebieg COVID-19 u dzieci jest łagodniejszy. Należy jednak dołożyć wszelkich starań, aby wszyscy domownicy przestrzegali niniejszych wskazówek.

Korzystanie z porady lekarskiej

W razie pogorszenia się stanu zdrowia któregokolwiek z domowników należy bezzwłocznie zasięgnąć pomocy lekarskiej. Jeśli nie jest to nagły wypadek, należy skontaktować się z serwisem [NHS 111 online COVID-19](#). W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111.

W nagłych wypadkach należy wezwać karetkę pogotowia, dzwoniąc pod numer 999 i poinformować operatora o wystąpieniu objawów COVID-19.

Wszystkie rutynowe wizyty u lekarza i stomatologa powinny zostać odwołane, a członkowie rodziny powinni pozostać w domu. W razie wątpliwości lub konieczności osobistego stawienia się na wizycie w okresie kwarantanny domowej należy najpierw skontaktować się z wyznaczonym indywidualnie punktem kontaktu w służbie zdrowia (np. lekarzem pierwszego kontaktu, dentystą, miejscowym szpitalem lub ambulatorium) pod podanym numerem telefonu.

Dbłość o własne samopoczucie podczas pozostawania w domu

Wiadomo, że pozostawanie w domu przez dłuższy czas może być trudne i irytujące dla niektórych osób. Mogą one czuć się samotne lub przygnębione, tak jak inni członkowie gospodarstwa domowego. Może stanowić to szczególne wyzwanie dla osób, które nie mają zbyt dużo miejsca ani dostępu do ogrodu.

O swój stan psychiczny należy zadbać w takim samym stopniu, jak o ciało, a w razie potrzeby poprosić o pomoc. Należy utrzymywać kontakt z rodziną i znajomymi za pomocą telefonu lub mediów społecznościowych. Istnieją również źródła wsparcia oraz pomocnych informacji, takie jak [strona internetowa Every Mind Matters](#).

Należy zastanowić się, co można robić podczas pozostawania w domu. Osoby, które pozostawały w domu przez tydzień lub dłużej zajmowały się np. gotowaniem, czytaniem, nauką w Internecie oraz oglądaniem filmów. Można wykonywać lekkie ćwiczenia fizyczne w domu, jeśli pozwala na to stan zdrowia.

Osoby w wieku 70 lat lub starsze, bądź osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka, u których nie występują objawy, powinny w miarę możliwości unikać kontaktu z innymi domownikami; powyżej podano [wskazówki dotyczące osób w wieku 70 lat lub starszych oraz osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka](#).

Dla wielu osób pomocne okazuje się przypominanie sobie, dlaczego to, co robią, jest ważne. Można mieć nadzieję, że u członków danej rodziny wystąpią jedynie łagodne objawy, ale w niektórych przypadkach przebieg COVID-19 jest ciężki. Pozostawanie w domu przyczynia się do ochrony własnych rodzin i znajomych oraz innych osób w społeczności lokalnej, a także zapobiega przeciążeniu publicznej służby zdrowia.

Należy pamiętać, że dzielenie się swoimi obawami z zaufanymi osobami jest rzeczą pożyteczną i może stanowić wsparcie także dla innych osób. Można również skorzystać z [telefonu zaufania zalecanego przez NHS](#).

Dalsze informacje podano we [Wskazówkach dotyczących zdrowia psychicznego w związku z COVID-19](#).

Można podjąć działania ułatwiające radzenie sobie z koniecznością kwarantanny domowej. Należą do nich:

- planowanie z wyprzedzeniem i przemyślenie, co będzie potrzebne w trakcie całego okresu kwarantanny – należy uwzględnić potrzeby domowników w wieku 70 lat lub starszych, bądź osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka
- zwrócenie się o pomoc do swojego pracodawcy, znajomych i rodziny, aby uzyskać dostęp do produktów niezbędnych do pozostania w domu
- przygotowanie listy kontaktów z numerami telefonów sąsiadów, szkół, pracodawcy, farmaceuty, NHS 111
- przemyślenie i zaplanowanie dostępu do żywności oraz innych produktów, np. leki, które mogą być potrzebne w tym okresie; jeżeli jest to możliwe, należy założyć konta w sklepach świadczących usługę zakupów przez Internet
- zwrócenie się z prośbą do znajomych i rodziny o dostarczenie wszystkiego, co niezbędne lub złożenie zamówienia przez Internet, upewniając się, że produkty zostaną pozostawione przed domem
- pozostawanie w kontakcie ze znajomymi i rodziną, korzystając z telefonu lub mediów społecznościowych
- przemyślenie sposobu spędzania czasu podczas pozostawania w domu – osoby, które przebyły kwarantannę domową zajmowały się gotowaniem, czytaniem, nauką w Internecie oraz oglądaniem filmów
- w niektórych przypadkach przydatne jest rozplanowanie każdego z 14 dni przez stworzenie grafika zajęć, np. pomocne może być wcześniejsze planowanie czynności, które należy podjąć, jeśli któryś z domowników poczuje się znacznie gorzej, np. gdy pojawią się u niego trudności z oddychaniem
- powracając do zdrowia, należy pamiętać o ćwiczeniach fizycznych, które mogą poprawić samopoczucie – w Internecie można znaleźć lekcje i kursy pomagające w wykonywaniu lekkich ćwiczeń w domu

Grupy wsparcia

Osoby dorosłe mieszkające samotnie lub wyłącznie z dziećmi pozostającymi na ich utrzymaniu mogą obecnie stworzyć tak zwaną grupę wsparcia z innym gospodarstwem domowym. Wszyscy członkowie grupy wsparcia będą mogli spędzać razem czas

w swoich mieszkaniach, również w nocy, bez konieczności utrzymywania odległości 2 metrów. W skład grupy wsparcia mogą wchodzić wyłącznie dwa gospodarstwa domowe. Po stworzeniu grupy wsparcia nie wolno zmieniać ich członków. Dalsze informacje o tworzeniu grup wsparcia podano we wskazówkach dotyczących [spotkania osób spoza swojego gospodarstwa domowego](#).

Jeżeli u któregokolwiek z członków grupy wsparcia – z dowolnego gospodarstwa domowego wchodzącego w jego skład – pojawią się objawy choroby lub uzyskany zostanie pozytywny wynik testu na koronawirusa, wszyscy członkowie grupy muszą dostosować się do [wskazówek dotyczących kwarantanny dla gospodarstw domowych](#) oraz pozostać w domu przez 14 dni.

Zasłanianie twarzy

Zasłanianie twarzy, jeżeli jest stosowane w sposób właściwy, może przyczynić się do ochrony innych osób przed zakażeniem COVID-19.

Osoby z prawdopodobnym zakażeniem COVID-19 mieszkające z innymi osobami, oprócz unikania kontaktu z innymi domownikami, powinny uwzględnić zasłanianie twarzy w domu w pomieszczeniach, z których korzystają wspólnie z innymi osobami. Osoby z objawami choroby muszą pozostać w domu przez co najmniej 10 dni od momentu ich wystąpienia – zasłanianie twarzy nie zastępuje tego zalecenia.

Dostępne są dalsze [wskazówki dotyczące zasłaniania twarzy](#) oraz [instrukcje samodzielnego wykonania maseczki na twarz](#).

Osoby objęte kwarantanną domową oraz członkowie ich gospodarstwa domowego powinny wyrzucać jednorazowe osłony twarzy do podwójnych worków i przechowywać je przez 72 godziny przed wyrzuceniem do „czarnej torby” w koszu na śmieci.

Zakończenie kwarantanny domowej oraz kwarantanny gospodarstwa domowego

Zakończenie kwarantanny domowej

Osoby, u których występowały objawy COVID-19, mogą zakończyć kwarantannę domową po 10 dniach i powrócić do swoich normalnych zajęć, jeżeli nie mają innych objawów oprócz kaszlu lub anosmii (utruty bądź zaburzeń węchu lub smaku). Jeżeli nadal występuje wysoka temperatura, należy kontynuować kwarantannę domową i zasięgnąć porady lekarskiej.

Jeśli po 10 dniach występuje wyłącznie kaszel lub anosmia, dalsza kwarantanna domowa nie jest konieczna. Jest to związane z tym, że kaszel i anosmia mogą się utrzymywać przez kilka tygodni po ustąpieniu zakażenia. Okres 10-dniowej kwarantanny rozpoczyna się w pierwszym dniu choroby.

Jeżeli stan zdrowia pacjenta nie poprawia się, a nie zasięgnięto jeszcze porady lekarza, należy skorzystać z serwisu [NHS 111 online COVID-19](#). W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111. W stanie nagłego zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer 999.

Zakończenie kwarantanny gospodarstwa domowego

Jeśli po 10 dniach osoba, która zachorowała pierwsza, poczuje się lepiej i nie będzie mieć żadnych objawów oprócz kaszlu lub anosmii (utrata bądź zaburzeń węchu lub smaku), będzie mogła powrócić do codziennych czynności.

Wszyscy pozostali domownicy, którzy są zdrowi, powinni zakończyć kwarantannę po 14 dniach. 14-dniowy okres rozpoczyna się od dnia zachorowania pierwszej osoby w gospodarstwie domowym. Osoby, które są nadal zdrowe po 14 dniach, najprawdopodobniej nie stanowią źródła zakażenia.

Jeżeli którykolwiek z domowników zachoruje w trakcie 14 dni, powinien [podać się testowi](#) na COVID-19. Jeżeli wynik testu będzie pozytywny, należy przestrzegać wytycznych dla osób z objawami COVID-19, tzn. jeśli po 10 dniach od wystąpienia objawów osoba ta poczuje się lepiej i nie będą u niej występować żadne objawy oprócz kaszlu i anosmii, będzie mogła powrócić do swoich codziennych zajęć. Jeżeli wynik testu będzie negatywny, należy kontynuować kwarantannę wraz z pozostałymi domownikami przez 14 dni.

Jeśli u jednego z domowników objawy COVID-19 wystąpią pod koniec 14 dni (np. 10. dnia lub później), okres kwarantanny gospodarstwa domowego nie musi być przedłużany. Wyłącznie osoba z nowymi objawami COVID-19 musi pozostać w domu dłużej przez co najmniej 10 dni oraz powinna [podać się testowi](#) na COVID-19.

Po zakończeniu 14-dniowej kwarantanny, wszyscy domownicy, u których nie wystąpiły objawy choroby, mogą powrócić do swoich normalnych zajęć.

Jeśli stan zdrowia domownika z objawami COVID-19 nie poprawia się, a nie zasięgał on jeszcze porady lekarskiej, należy skontaktować się z serwisem [NHS 111 online COVID-19](#). W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111. W stanie nagłego zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer 999.

U niektórych osób kaszel lub anosmia (utrata bądź zaburzenia węchu lub smaku) mogą się utrzymywać przez kilka tygodni po ustąpieniu zakażenia. Utrzymujący się kaszel lub anosmia bez innych objawów nie oznacza, że należy kontynuować kwarantannę domową przez okres dłuższy niż 10 dni.