



# Pozostań w domu: wskazówki dla gospodarstw domowych z potwierdzonym lub niepotwierdzonym przypadkiem zakażenia koronawirusem (COVID-19)

Aktualizacja 9 października 2020 r.

## Dla kogo przeznaczone są niniejsze wskazówki

Wraz z nadejściem zimy i zwiększoną liczbą zachorowań na koronawirusa (COVID-19), podjęcie przez nas wszystkich działań ograniczających rozprzestrzenianie się infekcji w społeczeństwie w celu ratowania życia i ochrony NHS jest teraz ważniejsze niż kiedykolwiek.

Niniejsze wytyczne przeznaczone są dla:

- osób z [objawami](#) mogącymi świadczyć o zakażeniu COVID-19, w tym osób oczekujących na wynik testu
- osób z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19 (niezależnie od objawów)
- osób, które mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba z objawami COVID-19 lub osoba z pozytywnym wynikiem testu

W niniejszych wytycznych określenie gospodarstwo domowe oznacza:

- osobę, która mieszka sama
- grupę osób (spokrewnionych lub nie) mieszkających pod tym samym adresem i korzystająca z tych samych pomieszczeń kuchennych, łazienek, toalet i/lub innych pomieszczeń
- [grupę wsparcia](#)

Osoby, które nie mieszkają obecnie w tym samym gospodarstwie domowym z osobą z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19, które miały bliski kontakt z osobą z wynikiem pozytywnym powinny przestrzegać oddzielnych wytycznych. Osoby, które przybyły do Wielkiej Brytanii z zagranicy mogą również wymagać izolacji.

## Objawy

O zakażeniu COVID-19 najczęściej świadczy niedawne pojawienie się któregokolwiek z poniższych objawów:

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

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

## Najważniejsze komunikaty

### Osoby z objawami COVID-19 lub pozytywnym wynikiem testu

Należy pozostać w domu i poddać się 10-dniowej kwarantannie od wystąpienia [objawów](#). Należy poddać się [testowi](#) na obecność COVID-19. O tym, jak długo trzeba będzie pozostać w domu i poddać się kwarantannie, zadecyduje wynik testu.

W oczekiwaniu na zestaw do wykonania testu w domu lub na wizytę w punkcie przeprowadzania testów należy pozostać w domu.

Pozytywny wynik testu oznacza konieczność poddania się 10-dniowej kwarantannie domowej.

Kwarantannę można zakończyć przy negatywnym wyniku testu i dobrym samopoczuciu.

Osoby, u których nie wystąpiły objawy, ale uzyskały pozytywny wynik testu na obecność COVID-19 muszą poddać się kwarantannie domowej przez co najmniej 10 dni, licząc od dnia wykonania testu. W razie pojawienia się objawów podczas kwarantanny domowej, konieczne jest ponowne rozpoczęcie 10-dniowej izolacji od dnia wystąpienia objawów.

O ile to możliwe, nie należy zbliżać się do innych członków gospodarstwa domowego, szczególnie jeśli są to [osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#). Należy unikać korzystania ze wspólnych pomieszczeń, np. kuchni oraz innych powierzchni mieszkalnych jednocześnie z innymi osobami, a posiłki spożywać we własnym pokoju.

Osoby, które pomimo pozytywnego wyniku testu na obecność COVID-19 nie poddadzą się kwarantannie domowej pomimo zawiadomienia otrzymanego od NHS w systemie Test and Trace mogą zostać ukarane [grzywną](#).

### **Osoby, które mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym co osoba z objawami COVID-19**

Należy pozostać w domu przez 14 dni. 14-dniowy okres rozpoczyna się od dnia wystąpienia [objawów](#) u pierwszej osoby w gospodarstwie domowym, a w razie braku objawów, licząc od dnia wykonania testu.

Jeśli objawy COVID-19 nie wystąpią, nie ma konieczności wykonania testu. Testowi należy poddać się wyłącznie w razie wystąpienia objawów COVID-19.

W razie wystąpienia objawów i pozytywnego wyniku testu należy postępować zgodnie z zaleceniami dla osób z COVID-19, co oznacza poddanie się kwarantannie domowej przez 10 dni od wystąpienia objawów, niezależnie od tego, czy wystąpią w okresie 14-dniowej kwarantanny.

Osoby, które miały kontakt z osobą, u której zdiagnozowano COVID-19, zostały zidentyfikowane i poinformowane o tym przez NHS w systemie Test and Trace z zaleceniem poddania się kwarantannie domowej mogą zostać ukarane [grzywną](#), jeśli tego nie zrobią.

### **Ograniczenie rozprzestrzeniania się COVID-19 w gospodarstwie domowym**

Podane niżej działania powinny zostać podjęte przez wszystkich członków gospodarstwa domowego, aby obniżyć ryzyko zakażenia się COVID-19 lub przeniesienia go na inne osoby.

Należy regularnie myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub używać środka odkażającego. Podczas kaszlu i kichania należy zasłaniać usta i nos jednorazową chusteczką, wyrzucić je natychmiast do kosza i umyć ręce. W razie braku jednorazowej chusteczki, należy kichać lub kaszleć w zgięcie łokcia. Należy unikać dotykania twarzy.

Należy regularnie czyścić często dotykane powierzchnie oraz wspólnie wykorzystywane miejsca, takie jak kuchnie i łazienki oraz dobrze wietrzyć pomieszczenia, w miarę możliwości otwierając okna.

Osoby z [objawami](#) COVID-19 lub z pozytywnym wynikiem testu powinny zasłaniać twarz w domu w pomieszczeniach, z których korzystają wspólnie z innymi osobami.

## **Dbanie o zdrowie i samopoczucie**

O swój stan psychiczny należy dbać w takim samym stopniu, jak o ciało, a w razie potrzeby poprosić o pomoc. Należy rozważyć, co można byłoby robić podczas pobytu w domu, utrzymywać kontakt z rodziną i znajomymi za pomocą telefonu, wiadomości tekstowych, wiadomości e-mail lub mediów społecznościowych.

Należy wykonywać ćwiczenia fizyczne w domu, ogrodzie lub prywatnej otwartej przestrzeni, o ile pozwala na to stan zdrowia.

Istnieje wiele źródeł wsparcia i informacji, w tym wytyczne dotyczące [aspektów COVID-19 w odniesieniu do zdrowia psychicznego i samopoczucia](#) oraz wytyczne dotyczące [wspierania zdrowia psychicznego oraz samopoczucia dzieci i młodzieży](#).

## **Pogorszenie stanu zdrowia i nagłe przypadki medyczne**

Placówki opieki zdrowotnej i społecznej pozostaną otwarte, aby zapewnić pomoc osobom z różnymi schorzeniami, w tym COVID-19. Większość osób zarażonych COVID-19 przechodzi chorobę łagodnie i może pozostać w domu. Więcej informacji na temat [radzenia sobie z objawami w domu](#) dostępnych jest na stronie internetowej.

Jeśli z objawami nie można poradzić sobie w domu lub stan chorego ulega pogorszeniu, należy skorzystać z serwisu [NHS 111 online](#) dotyczącego koronawirusa (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.

## **Jak rozprzestrzenia się COVID-19**

COVID-19 przenosi się z osoby na osobę drogą kropelkową i poprzez bezpośredni kontakt. Powierzchnie i przedmioty również mogą być skażone COVID-19, jeśli osoby chore kaszlą lub kichają na nie, lub ich dotykają. Ryzyko rozprzestrzeniania jest większe kiedy ludzie znajdują się blisko siebie, szczególnie w słabo wietrzonych pomieszczeniach lub spędzają wspólnie dużo czasu w tym samym pokoju.

Dystansowanie społeczne, mycie rąk oraz właściwa higiena dróg oddechowych (używanie i utylizowanie chusteczek higienicznych), czyszczenie powierzchni oraz dokładne wietrzenie pomieszczeń są najlepszymi sposobami na ograniczenie rozprzestrzeniania COVID-19.

Osoby z COVID-19 mogą zakażać do 2 dni przed wystąpieniem objawów i do 10 dni po ich wystąpieniu. Zakażać można nawet w przypadku łagodnych objawów lub ich braku, dlatego osoby chore powinny pozostać w domu.

Członkowie tego samego gospodarstwa domowego co, osoba z COVID-19, są narażone na wyższe ryzyko wystąpienia u nich objawów COVID-19 w ciągu kolejnych 14 dni. Mogą one przenosić chorobę, nawet jeśli czują się dobrze, dlatego muszą pozostać w domu.

## Osoby z objawami COVID-19 lub pozytywnym wynikiem testu

Bardzo ważne jest, aby osoba z [objawami](#) COVID-19 lub pozytywnym wynikiem testu powinna pozostać w domu i w miarę możliwości unikać kontaktu z innymi domownikami.

Niektórym osobom może być trudno odizolować się od pozostałych domowników. Przestrzeganie wszystkich opisanych środków ostrożności nie jest możliwe w gospodarstwach domowych, w których mieszkają dzieci, należy jednak starać się je stosować w miarę możliwości.

### Pozostanie w domu i poddanie się testowi na obecność COVID-19

Osoby, u których występują nawet łagodne objawy zakażenia COVID-19 powinny pozostać w domu, poddać się kwarantannie przez 10 dni od momentu pojawienia się objawów i [poddąć się testowi na obecność COVID-19](#).

W oczekiwaniu na zestaw do wykonania testu w domu lub na wizytę w punkcie przeprowadzania testów należy pozostać w domu. Wyjście z domu może być konieczne w celu odwiedzenia miejsca wykonywania testów na obecność COVID-19 lub w [określonych okolicznościach](#), nie należy jednak wychodzić z domu z żadnych innych powodów. Ćwiczenia fizyczne należy wykonywać wyłącznie w domu, ogrodzie lub na prywatnej przestrzeni zewnętrznej.

W miarę możliwości należy unikać kontaktu z innymi domownikami. Pozostawanie w domu może zapobiec przeniesieniu się wirusa na członków rodziny, znajomych, szerszą społeczność, a szczególnie na [osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#).

Osoby, u których nie wystąpiły objawy, ale mają pozytywny wynik testu na obecność COVID-19 powinny poddać się kwarantannie domowej przez 10 dni, licząc od dnia wykonania testu. Jest to spowodowane możliwością przeniesienia choroby na innych. Jeśli objawy wystąpią po wykonaniu testu, należy ponownie rozpocząć 10-dniową kwarantannę.

Należy przestrzegać ogólnych zaleceń dotyczących [obniżania rozprzestrzeniania zakażenia](#) we własnym gospodarstwie domowym.

### Osoby z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19

W przypadku pozytywnego wyniku testu konieczne jest kontynuowanie 10-dniowej kwarantanny od wystąpienia [objawów](#) lub dnia wykonania testu. Każda osoba poinformowana o pozytywnym wyniku testu na obecność COVID-19 z zaleceniem kwarantanny, jest prawnie zobowiązana do poddania się jej. Niezastosowanie się do tego wymogu może skutkować karą grzywny od 1000 GBP.

Osoba, u której wynik testu będzie pozytywny, zostanie powiadomiona za pomocą wiadomości tekstowej, e-mail lub telefonicznie o konieczności zalogowania się na stronie [NHS Test and Trace](#) i podania danych osób, z którymi miała ostatnio bliski

kontakt. Informacje te zostaną wykorzystane do przekazania im wiadomości, jednak bez ujawniania tożsamości.

Przekazanie tych informacji jest bardzo ważne, ponieważ będą odgrywać istotną rolę w zapewnieniu ochrony rodzinie, znajomym oraz szerszej społeczności.

Przekazywanie NHS Test and Trace fałszywych informacji na temat bliskich kontaktów oraz niezastosowanie się do niniejszych wymogów stanowi obecnie wykroczenie i może skutkować karą grzywny.

## **Osoby z negatywnym wynikiem testu na obecność COVID-19**

Negatywny wynik oznacza, że w czasie wykonywania testu nie wykryto obecności COVID-19.

W przypadku negatywnego wyniku testu można przerwać kwarantannę, o ile:

- pozostaje się w dobrym stanie zdrowia
- żaden inny członek gospodarstwa domowego nie wykazuje objawów
- członek gospodarstwa domowego, u którego wystąpiły objawy, otrzymał negatywny wynik testu
- kwarantanna nie została zalecona przez [NHS Test and Trace](#)
- dana osoba nie [przybyła do Wielkiej Brytanii z kraju znajdującego się na liście krajów wyłączonych](#) w ciągu ostatnich 14 dni

Wszyscy pozostali domownicy odbywający kwarantannę z powodu objawów osoby poddanej testowi, również mogą ją przerwać.

W razie negatywnego wyniku testu utrzymujące się objawy mogą świadczyć o innej chorobie, takiej jak przeziębienie lub grypa. Należy pozostać w domu dopóki stan zdrowia nie ulegnie poprawie. W razie obaw dotyczących objawów należy zasięgnąć porady lekarskiej.

## **Jak ograniczyć bliski kontakt z innymi domownikami**

Należy ograniczyć do minimum czas przebywania we wspólnych pomieszczeniach, takich jak kuchnie, łazienki i pokoje dzienne. Należy unikać korzystania ze wspólnych pomieszczeń, np. kuchni oraz innych powierzchni mieszkalnych jednocześnie z innymi osobami, a posiłki spożywać we własnym pokoju.

W miarę możliwości należy korzystać z innej łazienki niż reszta domowników. W razie braku osobnej łazienki, należy starać się korzystać z tego pomieszczenia na końcu, przed jego oczyszczeniem za pomocą zwykłych środków czyszczących. Łazienka powinna być czyszczona regularnie.

Należy korzystać z oddzielnych ręczników, zarówno do wycierania się po kąpiel lub prysznicu, jak i do wycierania rąk. Należy dokładnie wietrzyć swój pokój otwierając okna na zewnątrz.

Więcej informacji na temat obniżania zagrożenia COVID-19 w domu można znaleźć na [GermDefence](#).

## Powrót do rutynowych czynności

Można powrócić do swoich rutynowych czynności i przerwać kwarantannę po 10 dniach w razie ustąpienia objawów lub utrzymywania się jedynie kaszlu lub całkowitej utraty węchu. Jest to związane z tym, że kaszel i anosmia mogą się utrzymywać przez kilka tygodni po ustąpieniu zakażenia.

Jeśli temperatura będzie utrzymywać się po upływie 10 dni, należy kontynuować kwarantannę i zasięgnąć porady lekarskiej.

## Mieszkanie z osobą z objawami COVID-19 lub pozytywnym wynikiem testu

### Pozostań w domu

Należy pozostać w domu przez 14 dni. Jest to spowodowane możliwością zarażenia się wirusem i przeniesienia go na inne osoby, nawet w przypadku braku objawów. Nie można wychodzić z domu poza [określonymi okolicznościami](#). Ćwiczenia fizyczne należy wykonywać w domu, ogrodzie lub na prywatnej przestrzeni zewnętrznej.

Czternastodniowy okres rozpoczyna się od dnia zachorowania pierwszej osoby w gospodarstwie domowym. Jeśli kwarantanna spowodowana jest pozytywnym wynikiem testu innego domownika, który nie ma jednak objawów, 14-dniowy okres rozpoczyna się licząc od dnia wykonania testu.

Jeśli z jakichkolwiek powodów wynik testu jest negatywny podczas 14-dniowej kwarantanny, nie oznacza to, że można ją zakończyć. Nawet w razie braku objawów, można przenosić chorobę na inne osoby. Należy pozostać w domu przez pełne 14 dni, aby uniknąć ryzyka zarażenia innych osób.

Jeżeli system NHS Test and Trace zaleca kwarantannę po zidentyfikowaniu danej osoby, kwarantanna jest wymogiem prawnym. Niezastosowanie się do tego wymogu może najpierw skutkować karą grzywny od £1 000. Rodzice i opiekunowie są prawnie zobowiązani do zapewnienia, że wszystkie osoby poniżej 18. roku życia odbywają kwarantannę w razie pozytywnego wyniku na obecność COVID-19 i zaleceniu kwarantanny w systemie NHS Test and Trace.

Należy udzielić wsparcia osobom [zaliczanym z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka](#), aby mogły ograniczyć do minimum kontakt z innymi osobami, bez względu na to, czy u innych domowników występują objawy choroby.

### W razie rozwijania się objawów COVID-19

W razie rozwijania się [objawów](#) COVID-19 podczas 14-dniowej kwarantanny, [należy poddać się testowi na obecność COVID-19](#).

Jeśli wynik testu jest pozytywny, należy przestrzegać zaleceń dla osób z COVID-19. Należy pozostać w domu przez 10 dni od wystąpienia objawów, niezależnie od tego, czy wystąpią w okresie 14-dniowej kwarantanny.

Jeśli wynik testu jest negatywny, wciąż istnieje ryzyko zachorowania na COVID-19. Należy w dalszym ciągu pozostawać w domu przez cały okres 14 dni. W tym czasie możliwe jest przeniesienie choroby na inne osoby, nawet w razie braku jakichkolwiek objawów.

## **Powrót do rutynowych czynności**

Przy utrzymywaniu się dobrego stanu zdrowia, można powrócić do swoich rutynowych zajęć po zakończeniu 14-dniowej kwarantanny. Nie ma potrzeby poddawania się kwarantannie przez okres dłuższy niż 14 dni, nawet jeśli u innych domowników wystąpiły wtedy objawy. Jednak osoba z nowymi objawami powinna poddać się kwarantannie przez 10 dni. Domownicy, którzy są zdrowi po 14 dniach, najprawdopodobniej nie stanowią źródła zakażenia.

## **Osoby składające wizyty w gospodarstwie domowym**

Nie należy zapraszać ani wpuszczać do domu gości, np. znajomych lub innych członków rodziny. Aby porozmawiać z kimś, kto nie jest członkiem gospodarstwa domowego, należy korzystać z telefonu lub mediów społecznościowych.

Jeżeli któremukolwiek z członków rodziny zapewniana jest niezbędna opieka domowa przez dochodzących opiekunów, osoby te powinny kontynuować wizyty przestrzegając [wytycznych dotyczących świadczenia opieki w domu](#), aby obniżyć ryzyko zakażenia.

Wszelkie nieistotne usługi wewnętrzne i naprawy powinny zostać odłożone do zakończenia kwarantanny.

## **Po zakończeniu okresu kwarantanny**

Jeśli wcześniejszy wynik testu w kierunku COVID-19 był pozytywny, organizm najprawdopodobniej wytworzył pewną odporność na chorobę. Nie ma jednak gwarancji, że każda osoba nabędzie odporności, nie wiadomo też, na jak długo. Testy mogą wykryć pozostałości wirusa przez pewien czas po przejściu COVID-19. Każda osoba z wcześniejszym wynikiem pozytywnym na obecność COVID-19 powinna poddać się ponownemu testowi w ciągu 90 dni w razie wystąpienia nowych objawów koronawirusa.

Po zakończeniu kwarantanny ważne jest kontynuowanie regularnego mycia rąk, zasłaniania twarzy w zamkniętych przestrzeniach publicznych oraz zachowywania dystansu od osób spoza gospodarstwa domowego.

## **Choroba domownika**

Jeśli u którykolwiek z domowników wystąpią objawy COVID-19 po zakończeniu okresu kwarantanny, powinien on [podać się testowi](#), a pozostali członkowie gospodarstwa domowego powinni ponownie przestrzegać niniejszych wytycznych, nawet jeśli mieli pozytywny wynik testu na obecność COVID-19 w przeszłości.



## **W razie ponownego pojawienia się objawów COVID-19**

Jeżeli objawy nowego zakażenia (COVID-19) pojawią się ponownie po zakończeniu pierwszego okresu kwarantanny, konieczne jest ponowne zastosowanie się do niniejszych wytycznych.

W razie wystąpienia objawów COVID-19 i pozytywnego wyniku testu ponad 14 dni wcześniej, należy [podać się nowemu testowi na obecność COVID-19](#). Czekając na wyniki, należy pozostać w domu.

W razie otrzymania pozytywnego wyniku testu na obecność COVID-19 w ciągu ostatnich 14 dni, nie ma potrzeby wykonywania kolejnego testu. Należy jednak poddać się kwarantannie przez kolejnych 10 dni po wystąpieniu objawów.

## **Ograniczanie rozprzestrzeniania się COVID-19 w gospodarstwie domowym**

Każdy powinien podejmować poniższe działania, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się choroby w swoim gospodarstwie domowym.

### **Mycie rąk**

Jest to jeden z najskuteczniejszych sposobów obniżenia ryzyka zakażenia COVID-19, w tym też zakażenia innych osób. Należy myć ręce przez 20 sekund mydłem i wodą lub używać środka do odkażania rąk, szczególnie po kaszlu, kichaniu lub wycieraniu nosa oraz przed jedzeniem lub trzymaniem w rękach produktów żywnościowych. Należy często myć ręce i unikać dotykania twarzy.

### **Zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu i kichania.**

Podczas kaszlu i kichania należy zasłaniać usta i nos jednorazowymi chusteczkami. Jeśli brak jest jednorazowej chusteczki, należy kaszleć lub kichać w zgięcie łokcia, nie w dłoń.

Chusteczki należy wyrzucać do worków na śmieci i natychmiast myć ręce. Opiekunowie powinni używać chusteczek jednorazowych do wycierania śluzu lub flegmy po kichaniu lub kaszlu swoich podopiecznych, albo odkażać ręce środkiem dezynfekującym.

### **Sprzątanie domu, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się infekcji**

Należy czyścić często dotykane powierzchnie, takie jak klamki w drzwiach i piloty oraz wspólne przestrzenie, takie jak kuchnie i łazienki. Jest to szczególnie ważne, gdy w domu znajdują się [osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy wysokiego lub skrajnie wysokiego ryzyka](#).

Do sprzątania należy stosować zwykłe środki czyszczące, tzn. detergenty i wybielacze, ponieważ są one skuteczne w usuwaniu wirusów z powierzchni użytkowych. Należy czyścić wspólne łazienki po każdym skorzystaniu z nich, szczególnie dotykane powierzchnie używając zwykłych środków czyszczących do łazienek.

Ściereczki do czyszczenia oraz odpady osobiste (takie jak zużyte chusteczki) powinny być przechowywane bezpiecznie w jednorazowych workach na śmieci. Te worki powinny zostać umieszczone w kolejnym worku, zawiązane bezpiecznie i odłożone na co najmniej 72 godz. przed umieszczeniem w zwykłych zewnętrznych koszach na śmieci. Inne odpady domowe mogą być utylizowane jak zwykle.

Do mycia i suszenia sztućców i naczyń należy korzystać ze zmywarki (jeśli jest dostępna). Jeśli nie jest to możliwe, należy je myć ręcznie detergentem oraz ciepłą wodą, po czym dokładnie osuszyć osobną ściereczką.

## **Pranie**

Aby ograniczyć do minimum możliwość rozprzestrzeniania się wirusa w powietrzu, nie należy trzepać odzieży przeznaczonej do prania. Odzież należy prać zgodnie z zaleceniami producenta. Wszystkie brudne rzeczy można prać razem. W przypadku braku pralki, należy odczekać dalsze 72 godziny po zakończeniu kwarantanny przed zanieśieniem prania do pralni samoobsługowej.

Nie należy używać wspólnych ręczników, w tym ręczników do rąk i ściereczek kuchennych.

## **Wietrzenie pomieszczeń**

Należy dokładnie wietrzyć pomieszczenia, szczególnie wspólne przestrzenie mieszkalne. W razie wystąpienia objawów należy przebywać w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu z oknem, które można otworzyć w miarę możliwości na świeże powietrze? Drzwi pomieszczenia powinny być zamknięte.

## **Zasłanianie twarzy**

Osoby z objawami lub z pozytywnym wynikiem testu na obecność COVID-19 powinny w miarę możliwości zasłaniać twarz w domu w pomieszczeniach, z których korzystają wspólnie z innymi osobami. Zasłanianie twarzy, jeżeli jest stosowane w sposób właściwy, może przyczynić się do ochrony innych osób przed przeniesieniem zakażenia COVID-19, nie zastępuje jednak konieczności ograniczenia kontaktów z pozostałymi domownikami.

Zasłanianie twarzy może okazać się niemożliwe we wszystkich sytuacjach lub dla niektórych osób. Twarzy nie powinny zasłaniać dzieci poniżej 11. roku życia oraz osoby, które nie mogą założyć, nosić i zdjąć maseczki z powodu choroby fizycznej lub psychicznej, upośledzenia bądź niepełnosprawności. Więcej informacji na temat tego, [jak używać i przygotować własną maseczkę](#) można znaleźć na stronie internetowej

## **Opieka nad zwierzętami**

W Wielkiej Brytanii zakażenie koronawirusem (COVID-19) przenosi się przez kontakt między ludźmi. Istnieją pewne dowody na to, że niektóre zwierzęta, w tym zwierzęta domowe, mogą zarazić się wirusem SARS-CoV-2 (który wywołuje chorobę COVID-19) w następstwie bliskiego kontaktu z zakażonym człowiekiem. W chwili obecnej brak jest dowodów na możliwość przeniesienia tej choroby ze zwierzęcia domowego na człowieka.

Właściciele zwierząt, którzy chorują na COVID-19 lub którzy podlegają kwarantannie powinni ograniczyć kontakty ze zwierzętami i dokładnie myć ręce przed i po interakcji z nimi.

## **Dbanie o zdrowie**

### **Dbłość o własne zdrowie fizyczne i psychiczne podczas pozostawania w domu**

Pozostawanie w domu przez dłuższy czas może być trudne, irytujące i samotne dla niektórych osób. Mogą one czuć się 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 dbać w takim samym stopniu, jak o ciało, a w razie potrzeby poprosić o pomoc. Istnieje wiele źródeł wsparcia i informacji, w tym wytyczne dotyczące dbania o własne [zdrowie psychiczne i samopoczucie](#) oraz wspierania [dzieci i młodzieży](#).

Dla wielu osób pomocne okazuje się przypominanie sobie, dlaczego to, co robią, jest ważne. Pozostawanie w domu przyczynia się do ochrony własnych rodzin i znajomych oraz innych osób w społeczności lokalnej, a także zapobiega przeciążeniu publicznej służby zdrowia.

Można podjąć działania ułatwiające radzenie sobie z koniecznością pozostawania w domu:

- pozostawanie w kontakcie ze znajomymi i rodziną, korzystając z telefonu lub mediów społecznościowych
- powracając do zdrowia, należy pamiętać o ćwiczeniach fizycznych, które mogą poprawić samopoczucie; w Internecie można znaleźć lekcje i kursy, które pomogą w wykonywaniu lekkich ćwiczeń w domu
- planowanie z wyprzedzeniem i przemyślenie, co będzie potrzebne podczas całego okresu kwarantanny
- zwrócenie się o pomoc do swojego pracodawcy, znajomych i rodziny, aby uzyskać dostęp do produktów niezbędnych do pozostania w domu
- należy przemyśleć i zaplanować dostęp do żywności oraz innych produktów, takich jak leki, które mogą być potrzebne podczas pozostawania w domu
- w sąsiedztwie lub społeczności lokalnej należy sprawdzić system wolontariacki, który mógłby pomóc w dostarczaniu zaopatrzenia i zapewnieniu innego wsparcia
- należy zwrócić się z prośbą do znajomych i rodziny o dostarczenie wszystkiego, co niezbędne lub złożenie zamówienia w Internecie, upewniając się, że zostanie pozostawione przed domem
- należy zastanowić się, co można robić podczas pozostawania w domu, np. gotować, czytać, uczyć się online i oglądać filmy
- dla wielu osób pomocne okazuje się dokładne zaplanowanie 10 lub 14 dni. Pomocne może okazać się również wcześniejsze planowanie czynności, które należy podjąć, jeśli któryś z domowników poczuje się znacznie gorzej

## Konieczność uzyskania porady lekarskiej

Placówki opieki zdrowotnej i społecznej pozostaną otwarte, aby zapewnić pomoc osobom z różnymi schorzeniami, w tym COVID-19. Większość osób zarażonych COVID-19 przechodzi chorobę łagodnie i może pozostać w domu. Więcej informacji na temat [radzenia sobie z objawami COVID-19 w domu](#) można znaleźć na stronie internetowej

Wszystkie rutynowe wizyty u lekarza i stomatologa powinny zostać odwołane na czas pozostawania w domu. W razie wątpliwości lub konieczności osobistego stawienia się na wizycie w tym okresie należy najpierw skontaktować się z wyznaczonym punktem kontaktu w służbie zdrowia (np. lekarzem pierwszego kontaktu, dentystą, miejscowym szpitalem lub ambulatorium).

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 lub NHS 111 w przypadku innych schorzeń. W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111.

W nagłych wypadkach należy wezwać karetkę pogotowia, dzwoniąc pod numer 999. Należy poinformować odbierającego lub operatora o zachorowaniu na COVID-19 lub podać objawy, o ile występują.

## Wsparcie finansowe lub inna pomoc praktyczna

Kwarantanna stanowi jedną z najważniejszych rzeczy, które mogą pomóc w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się wirusa oraz chronić znajomych, rodzinę, społeczność lokalną i NHS. Dla osób, u których wystąpiły objawy COVID-19, które otrzymały pozytywny wynik testu lub zostały poinformowane o kontakcie z kimś, kto go ma, kwarantanna jest jednym sposobem gwarantującym, że COVID-19 nie zostanie przeniesiony na innych. Osoby, którym zalecono kwarantannę, powinny poddać się jej bezzwłocznie.

Należy zwrócić się o pomoc do swojego pracodawcy, znajomych i rodziny, aby uzyskać dostęp do produktów niezbędnych do pozostania w domu. Dostępne są dodatkowe wskazówki dotyczące [dostępu do żywności i artykułów pierwszej potrzeby](#).

W sąsiedztwie lub społeczności lokalnej należy sprawdzić system wolontariacki, który mógłby pomóc w dostarczaniu zaopatrzenia i zapewnieniu innego wsparcia. Należy zwrócić się z prośbą do znajomych i rodziny o dostarczenie wszystkiego, co niezbędne lub złożenie zamówienia w Internecie lub przez telefon, upewniając się, że zostanie pozostawione przed domem.

Osoby, które nie mogą wychodzić do pracy z powodu zakażenia COVID-19, powinny zapoznać się z wytycznymi [Ministerstwa Pracy i Zabezpieczenia Społecznego \(ang. Department for Work and Pensions\)](#), aby dowiedzieć się, jakie wsparcie mogą uzyskać. Można być uprawnionym do jednorazowego otrzymania 500 GBP z

programu NHS Test and Trace Support Payment w razie zalecenia poddania się kwarantannie domowej.

Uprawnione będą osoby mieszkające w Anglii i spełniające następujące kryteria:

- zalecono im poddanie się kwarantannie przez NHS Test and Trace
- są zatrudnione lub samozatrudnione
- nie mogą pracować z domu, co skutkuje utratą dochodu
- otrzymują co najmniej jedno z następujących świadczeń:
  - Universal Credit (zasiłek powszechny)
  - Working Tax Credits (zasiłek dla osób pracujących o niskich dochodach)
  - income-related Employment and Support Allowance (zależny od dochodów zasiłek dla osób, które nie mogą wykonywać pracy)
  - income-based Jobseeker's Allowance (zależny od dochodów zasiłek dla osób poszukujących pracy)
  - Income Support (zasiłek dla osób w trudnej sytuacji finansowej)
  - Pension Credit lub Housing Benefit (dodatek do emerytury lub zasiłek mieszkaniowy)

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej władz lokalnych.

### **Karmienie piersią**

W razie wystąpienia objawów COVID-19, pozytywnego wyniku testu lub mieszkania w gospodarstwie domowym z osobą chorą na COVID-19 można niepokoić się możliwością przeniesienia infekcji na dziecko podczas karmienia piersią.

Korzyści wynikające z karmienia piersią przewyższają ryzyko przeniesienia wirusa z mlekiem matki oraz pozostawania w bliskim kontakcie. Jest to jednak indywidualna decyzja, którą można omówić telefonicznie z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pierwszego kontaktu.

Nie istnieją obecnie dowody sugerujące, że COVID-19 może być przenoszony z mlekiem matki. Jednak COVID-19 może zostać przeniesiony na dziecko w taki sam sposób, jak na każdą inną osobę pozostającą w bliskim kontakcie z osobą zakażoną. Obecnie istnieją dowody świadczące o tym, że objawy zakażenia COVID-19 u dzieci są znacznie łagodniejsze niż u osób dorosłych.

W razie karmienia mieszanką dla niemowląt lub odciągającym mlekiem matki należy dokładnie sterylizować sprzęt przed każdym użyciem. Nie należy wymieniać się z nikim butelkami ani odciągaczem pokarmu.

Więcej informacji można znaleźć na [na stronie internetowej Royal College of Obstetricians and Gynaecologists](#).

### **Informacje dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, autyzmem lub poważną chorobą psychiczną**

Przestrzeganie wszystkich wymogów może nie być możliwe, jeśli dana osoba lub jej domownicy cierpią na poważne schorzenia, takie jak niepełnosprawność intelektualna, autyzm lub poważna choroba psychiczna. Należy jak najdokładniej

stosować się do niniejszych wytycznych, dbając o bezpieczeństwo i chroniąc zdrowie swoje oraz swoich bliskich, najlepiej zgodnie z istniejącymi planami opieki.

## **Prawny wymóg poddania się kwarantannie**

Osoby, które pomimo pozytywnego wyniku testu na obecność COVID-19 lub informacji o kontakcie z osobą z pozytywnym wynikiem nie poddadzą się kwarantannie domowej pomimo zawiadomienia otrzymanego od NHS w systemie Test and Trace, mogą zostać ukarane grzywną.

Wykroczenie stanowi również świadome przekazywanie NHS Test and Trace fałszywych informacji na temat swoich bliskich kontaktów.

Niezastosowanie się do tych wymogów może skutkować karą grzywny do 10 000 GBP. Niniejsze [rozporządzenia obowiązują wyłącznie na terenie Anglii](#).