

Wytyczne

Świąteczna grupa wsparcia z udziałem członków rodziny i znajomych

Aktualizacja: 19 grudnia 2020 r.

Spis treści

1.

Tworzenie świątecznej grupy wsparcia

2.

Osoby w wieku powyżej 70 lat lub osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka

3.

Spotkania z członkami świątecznej grupy wsparcia oraz pozostałymi członkami rodziny i znajomymi

4.

Gospodarstwa domowe, których członkowie nie należą do tej samej świątecznej grupy wsparcia

5.

Osoby, które nie utworzą świątecznej grupy wsparcia

6.

Kwarantanna domowa oraz świąteczne grupy wsparcia

7.

Osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka

8.

Mieszkańcy domów opieki

9.

Podróżowanie oraz noclegi z członkami świątecznej grupy wsparcia

10.

Po spotkaniu z członkami świątecznej grupy wsparcia

[Wydrukuj tę stronę](#)

W okresie świątecznym każdy musi przyjąć na siebie osobistą odpowiedzialność za ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa oraz ochronę bliskich, a szczególnie osób z grup wysokiego ryzyka. Co trzecia osoba z koronawirusem (COVID-19) nie ma żadnych objawów choroby, więc może nieświadomie przenosić zakażenie. Najbezpieczniejszym sposobem spędzania świąt Bożego Narodzenia w tym roku jest więc pozostanie w domu z członkami własnego gospodarstwa domowego lub istniejącej grupy wsparcia. Im większa jest liczba spotkanych osób, tym większe ryzyko zakażenia lub rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Obszary na poziomie 4; Mieszkańcy obszaru objętego poziomem 4 w okresie świąt Bożego Narodzenia muszą przestrzegać zasad obowiązujących na tym poziomie. Oznacza to, że w pomieszczeniach zamkniętych nie wolno spotykać się z osobami niewchodzącymi w skład własnego gospodarstwa domowego lub utworzonej wcześniej grupy wsparcia. Na świeżym powietrzu wolno spotkać się wyłącznie z jedną osobą z innego gospodarstwa domowego.

Obszary poza poziomem 4; Mieszkańcy obszarów nieobjętych poziomem 4 mogą spotkać się z maksymalnie dwoma innymi gospodarstwami domowymi (tzw. „świąteczną grupą wsparcia”) w pierwszy dzień świąt Bożego Narodzenia (25 grudnia). Nie wolno się spotykać z osobami zamieszkałymi w obszarach na poziomie 4.

Należy poważnie przemyśleć kwestię ryzyka i utworzyć świąteczną grupę wsparcia wyłącznie, gdy zostanie to uznane za absolutnie konieczne. Jeżeli to możliwe, należy omówić inne formy spotkania niewymagające kontaktu fizycznego.

1. Tworzenie świątecznej grupy wsparcia

Świąteczne grupy wsparcia, grupy wsparcia oraz grupy wsparcia świadczące opiekę nad dziećmi stanowią różne formy wsparcia, w których obowiązują różne zasady.

Zasady dotyczące świątecznych grup wsparcia staną się obowiązującymi przepisami prawa. Od momentu ich wejścia w życie należy ich przestrzegać w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się zakażeń.

Świąteczną grupę wsparcia mogą utworzyć wyłącznie osoby, które nie mieszkają w obszarze na poziomie 4. Jeżeli dozwolone jest utworzenie świątecznej grupy wsparcia i podjęto decyzję o jej utworzeniu, należy przestrzegać następujących zasad:

- świąteczna grupa wsparcia powinna być jak najmniejsza; dwa inne gospodarstwa domowe to maksimum, a nie cel do osiągnięcia;
- nie wolno tworzyć świątecznej grupy wsparcia z osobami zamieszkałymi w obszarze na poziomie 4;
- należy zaprzestać wszystkich zbędnych kontaktów towarzyskich z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego jak najszybciej oraz na co najmniej pięć dni przed spotkaniem z członkami swojej grupy wsparcia;
- spotkania z członkami świątecznej grupy wsparcia mogą się odbywać wyłącznie w prywatnych domach lub ogrodach, miejscach kultu religijnego lub otwartych przestrzeniach publicznych;
- ze swoją świąteczną grupą wsparcia wolno się spotykać wyłącznie 25 grudnia; nie wolno razem nocować, a wizyta powinna być jak najkrótsza;
- w miarę możliwości należy pozostać w pobliżu miejsca zamieszkania; należy unikać podróży z regionów o dużej liczbie przypadków do regionów o mniejszej liczbie przypadków;

- z osobami, które nie są członkami świątecznej grupy wsparcia wolno spotykać się wyłącznie poza domem, zgodnie z zasadami obowiązującymi na danym poziomie w miejscu zamieszkania (o ile nie przybywają z poziomu niższego do wyższego) oraz nie wolno spotykać się w domu ani w ogrodzie w celach towarzyskich z rodziną lub znajomymi, którzy nie są członkami tego samego gospodarstwa domowego bądź tej samej świątecznej grupy wsparcia;

Podczas spotkań w świątecznej grupie wsparcia należy nadal podejmować odpowiednie kroki w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa. Obejmują one spotkanie się na zewnątrz, jeżeli to możliwe, regularne wietrzenie pomieszczeń, zachowanie odległości pomiędzy członkami różnych gospodarstw domowych, jeżeli to możliwe, regularne mycie rąk przez 20 sekund, a także przestrzeganie [wytycznych dotyczących kwarantanny domowej](#) przez osoby, u których wystąpią objawy choroby lub które uzyskają pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa.

Osobom, u których występują objawy choroby lub które zostały objęte wymogiem kwarantanny domowej nie wolno odwiedzać innych gospodarstw domowych; nie wolno tego robić, również gdy objawy choroby występują u członka gospodarstwa domowego lub został on objęty wymogiem kwarantanny. [Bezpłatny test NHS](#) powinny wykonać osoby, u których pojawiły się objawy zakażenia, które zostały poproszone o to przez władze lokalne lub szpital lub osoby uczestniczące w pilotażowym projekcie rządowym.

2. Osoby w wieku powyżej 70 lat lub osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka

Należy uwzględnić szczególnie zwiększone zagrożenie dla osób z grupy podwyższonego ryzyka, pamiętając że zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego może być trudne bez kontaktu z rodziną i znajomymi.

Osoby w wieku powyżej 70 lat lub osoby [zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#) powinny poważnie przemyśleć tę kwestię. Najbezpieczniejszym rozwiązaniem może być rezygnacja z tworzenia świątecznej grupy wsparcia.

Jeżeli dozwolone jest utworzenie świątecznej grupy wsparcia i podjęto decyzję o jej utworzeniu, należy wyjątkowo ściśle przestrzegać zaleceń:

- spotykać się na zewnątrz, jeżeli jest to możliwe
- regularne myć ręce
- zachowywać dystans w stosunku do osób nienależących do własnego gospodarstwa domowego
- w razie spotkania w pomieszczeniu, zadbać o odpowiednie wietrzenie

Jeżeli w skład gospodarstwa domowego lub istniejącej grupy wsparcia wchodzi osoba zaliczana z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka, najbezpieczniej byłoby nie kontaktować się z większą świąteczną grupą wsparcia, aby ograniczyć zagrożenie dla zdrowia.

2.1 Grupy wsparcia

Osoby wchodzące w skład istniejącej grupy wsparcia z osobami zamieszkałymi w obszarze na poziomie 4 mogą spotykać się z członkami własnej grupy w dniu 25 grudnia. W razie podjęcia takiej decyzji nie wolno przyłączać się do świątecznej grupy wsparcia z innymi osobami.

Aktualnie istniejące grupy wsparcia są uznawane za jedno gospodarstwo domowe do limitu trzech gospodarstw domowych. Oznacza to, że członkowie grupy wsparcia poza obszarem na poziomie 4 mogą utworzyć świąteczną grupę wsparcia razem z dwoma innymi gospodarstwami domowymi. Dotyczy to wyłącznie grup wsparcia określonych na mocy przepisów prawa. Należy jednak wziąć pod uwagę zagrożenia i zadbać o to, aby świąteczna grupa wsparcia była możliwie jak najmniejsza.

Decyzję należy poważnie przemyśleć, jeżeli członkami świątecznej grupy wsparcia są osoby w wieku powyżej 70 lat lub zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka. W celu ograniczenia zagrożenia dla ich zdrowia najbezpieczniej byłoby spędzać święta

wyłącznie w gronie własnego gospodarstwa domowego lub grupy wsparcia.

Poza obszarem na poziomie 4, dwa gospodarstwa domowe wchodzące w skład grupy wsparcia mogą przyłączyć się do osobnych świątecznych grupy wsparcia, ale powinny unikać wzajemnych kontaktów przed i po 25 grudnia.

[Wytyczne dotyczące tworzenia i korzystania z grupy wsparcia](#)

2.2 Grupy świadczące opiekę nad dziećmi

W dniu 25 grudnia można nadal korzystać z pomocy grup świadczących opiekę nad dziećmi, łącznie z obszarami na poziomie 4, jednak wyłącznie gdy jest to konieczne w celu zapewnienia opieki nad dziećmi i brak jest rozwiązań alternatywnych. Osoby, które chcą spotkać się z członkami innego gospodarstwa domowego w ramach grupy świadczącej opiekę nad dziećmi, powinny włączyć je do swojej świątecznej grupy wsparcia, ale jest to możliwe wyłącznie, gdy żadna z tych osób nie mieszka w obszarze na poziomie 4. Członkowie grupy pomocy w opiece nad dziećmi z dwóch różnych gospodarstw domowych liczą się jako dwa gospodarstwa domowe do limitu trzech gospodarstw domowych w świątecznych grupach wsparcia.

[Wytyczne dotyczące tworzenia i korzystania z grupy pomocy w opiece nad dziećmi](#)

2.3 Pozostający w separacji rodzice dzieci poniżej 18. roku życia

Dzieci poniżej 18. roku życia, których rodzice nie mieszkają razem, mogą być członkami świątecznych grup wsparcia obojga rodziców, jeżeli utworzą oni osobne grupy wsparcia. Nikt inny nie może być członkiem dwóch grup wsparcia.

Jeżeli jedno z rodziców lub oboje z nich mieszkają w obszarze na poziomie 4, dzieci mogą przemieszczać się pomiędzy miejscami zamieszkania swoich rodziców, ale żadnemu z tych gospodarstw domowych nie wolno tworzyć świątecznej grupy wsparcia z innymi gospodarstwami domowymi.

2.4 Tworzenie świątecznej grupy wsparcia z osobami innymi niż członkowie własnego gospodarstwa domowego

Jeżeli dozwolone jest utworzenie świątecznej grupy wsparcia, można ją utworzyć z osobami innymi niż członkowie własnego gospodarstwa domowego. Jeżeli członkowie jednego gospodarstwa domowego chcą dołączyć do różnych świątecznych grup wsparcia, mogą oni utworzyć świąteczną grupę wsparcia z dwoma innymi gospodarstwami domowymi (czyli łącznie trzema). Należy zapoznać się z [przedstawionymi poniżej wytycznymi dotyczącymi gospodarstw domowych, których członkowie nie należą do tej samej świątecznej grupy wsparcia.](#)

2.5 Studenci, którzy wrócili z uniwersytetów do domów rodzinnych na okres świąteczny

[Studenci, którzy wrócili z uniwersytetów do domów rodzinnych na okres świąteczny](#) są członkami gospodarstw domowych, do których wrócili. W tym okresie studenci nie są traktowani jako członkowie gospodarstw domowych, do których należeli w trakcie semestrów akademickich.

3. Spotkania z członkami świątecznej grupy wsparcia oraz pozostałymi członkami rodziny i znajomymi

Aby chronić siebie i swoich bliskich, należy poważnie przemyśleć ryzyko związane z tworzeniem grupy wsparcia. Należy to zrobić wyłącznie, gdy jest to konieczne. Co trzecia osoba z koronawirusem (COVID-19) nie ma żadnych objawów choroby, więc może nieświadomie przenosić zakażenie. Wszyscy członkowie świątecznej grupy wsparcia są odpowiedzialni za podjęcie odpowiednich działań mających na celu zapobieganie zakażeniu i rozprzestrzenianiu się wirusa. Niestosowanie

się do wytycznych oznacza wyższe ryzyko zakażenia i rozprzestrzenienia się wirusa na członków rodziny i znajomych.

Należy zachować szczególną ostrożność w okresie świątecznym, jeżeli członkami świątecznej grupy wsparcia są osoby zaliczane do grupy wysokiego lub bardzo wysokiego ryzyka powikłań w wyniku zakażenia koronawirusem. W dalszej części niniejszego dokumentu znajdują się [dodatkowe wytyczne dla osób zaliczanych do grupy najwyższego ryzyka powikłań w wyniku zakażenia koronawirusem.](#)

3.1 Przed utworzeniem świątecznej grupy wsparcia i spotkaniem z jej członkami

Jeżeli dozwolone jest utworzenie świątecznej grupy wsparcia i podjęto decyzję o jej utworzeniu, należy ograniczyć ryzyko poprzez jak najszybsze zaprzestanie zbędnych kontaktów towarzyskich z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego oraz na co najmniej pięć dni przed spotkaniem ze swoją świąteczną grupą wsparcia. Pracownicy, którzy nie mogą pracować z domu, powinni nadal dojeżdżać do pracy. Zwiększenie liczby kontaktów towarzyskich prowadzi do zwiększonego ryzyka zakażenia lub rozprzestrzeniania wirusa.

3.2 Spotkania z członkami świątecznej grupy wsparcia w pomieszczeniach zamkniętych

Członkowie świątecznej grupy wsparcia mogą się odwiedzać w swoich prywatnych domach w dniu 25 grudnia, ale nie wolno im razem nocować. Można także wspólnie udawać się do miejsc kultu religijnego oraz spotykać się w otwartej przestrzeni publicznej. Z członkami świątecznej grupy wsparcia nie wolno spotykać się w żadnej innej przestrzeni zamkniętej, takiej jak pub, hotel, sklep, teatr czy restauracja. W takich miejscach zastosowanie mają wytyczne dotyczące dozwolonych i zabronionych spotkań na poszczególnych poziomach.

Nie wolno spotykać się w domu ani w ogrodzie w celach towarzyskich z rodziną lub znajomymi, którzy nie są członkami tego samego gospodarstwa domowego lub tej samej świątecznej grupy wsparcia. Można nadal spotykać się poza domem z osobami, które nie są

członkami świątecznej grupy wsparcia zgodnie z zasadami obowiązującymi na [poziomie](#) w miejscu zamieszkania, ale należy ograniczyć do minimum wszystkie zbędne kontakty. W razie podróży z obszaru, na którym obowiązują mniej restrykcyjne zasady, do obszaru, gdzie obowiązują zasady bardziej restrykcyjne, należy przestrzegać zasad bardziej restrykcyjnych.

Specjalne wytyczne dotyczą osób, które postanowiły utworzyć świąteczną grupę wsparcia z osobami, z którymi nie mieszkają na co dzień, oraz osób, które nie zamierzają tworzyć świątecznej grupy wsparcia.

Zakażenie i rozprzestrzenianie się wirusa odbywa się łatwiej w przestrzeniach zamkniętych, zwłaszcza jeżeli nie są one odpowiednio wietrzone. Z tego względu, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa, podczas spotkań z członkami świątecznej grupy wsparcia należy stosować się do następujących wytycznych:

- wizyty powinny być krótkie, ponieważ ryzyko przeniesienia zakażenia jest tym większe, im dłuższy jest pobyt
- często myć ręce,
- regularnie czyścić często dotykane powierzchnie kontaktowe, takie jak klamki i blaty.
- w miarę możliwości należy stosować się do zasad dystansowania społecznego wobec osób spoza własnego gospodarstwa domowego,
- podczas wizyty oraz po jej zakończeniu należy odpowiednio przewietrzyć pomieszczenie poprzez otwarcie drzwi i okien (nie należy doprowadzać do nadmiernego schłodzenia pomieszczeń).

W stosownych przypadkach niektóre osoby mogą nadal kontynuować pracę w domach innych osób. Dotyczy to osób sprawujących opiekę nad dziećmi, personelu sprzątającego lub rzemieślników, wykonawców lub dostawców. Aby zmniejszyć zagrożenie, osoby te powinny w miarę możliwości stosować się do zasad dystansowania społecznego. Jeżeli jest to możliwe, osoby te nie powinny odwiedzać domów, w których odbywają się spotkania świątecznych grup wsparcia.

3.3 Spotkania z członkami świątecznej grupy wsparcia w przestrzeniach otwartych

Spotkania z członkami świątecznej grupy wsparcia mogą odbywać się w prywatnych ogrodach lub w dowolnej otwartej przestrzeni publicznej. Można nadal spotykać się poza domem z osobami, które nie są członkami świątecznej grupy wsparcia zgodnie z [zasadami obowiązującymi na poziomie, w którym ma miejsce spotkanie](#), ale należy starać się ograniczyć do minimum wszystkie zbędne kontakty w tym okresie.

Otwarte przestrzenie publiczne obejmują:

- parki, plaże, ogólnodostępne trasy spacerowe poza terenami miejskimi,
- ogólnodostępne ogrody (ze wstępem płatnym i bezpłatnym),
- działki rekreacyjne,
- place zabaw

4. Gospodarstwa domowe, których członkowie nie należą do tej samej świątecznej grupy wsparcia

Osoby, które zdecydowały się utworzyć świąteczną grupę wsparcia z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego (czyli z osobami, z którymi razem nie mieszkają), powinny podjąć dodatkowe środki ostrożności w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się wirusa we własnym gospodarstwie domowym oraz pomiędzy grupami wsparcia.

Mogą one obejmować: podjęcie dodatkowych działań, takich jak czyszczenie często dotykanych przedmiotów i powierzchni (np. klamek) oraz jak najczęstsze wietrzenie pomieszczeń po odwiedzinach innej osoby.

5. Osoby, które nie utworzą świątecznej grupy wsparcia

Jeżeli nie zostanie utworzona świąteczna grupa wsparcia, konieczne jest postępowanie zgodnie z ograniczeniami obowiązującymi na danym obszarze. Na poziomie 1 oznacza to, że można spotykać się w mieszkaniu prywatnym w grupie nie większej niż sześć osób, pod warunkiem że osoby te również mieszkają na obszarze objętym ograniczeniami na poziomie 1 oraz nie wchodzą w skład świątecznej grupy wsparcia.

Można nadal spotykać się z członkami grupy wsparcia, jeżeli została utworzona wcześniej.

6. Kwarantanna domowa oraz świąteczne grupy wsparcia

[Wytyczne dotyczące kwarantanny domowej](#) mają zastosowanie, jeżeli członek gospodarstwa domowego, osoba w grupie wsparcia lub grupie pomocy w opiece nad dziećmi lub osoba, z którą miało się kontakt, wykazuje objawy zakażenia koronawirusem lub uzyskała pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa. Oznacza to, że osobom poddającym się kwarantannie domowej lub wykazującym objawy koronawirusa nie wolno tworzyć świątecznej grupy wsparcia. Wytyczne stanowią obowiązujące prawo i należy się do nich stosować, nawet jeżeli oznaczają zakaz spotkania się z rodziną i znajomymi w pierwszy dzień świąt Bożego Narodzenia.

Jeżeli członek świątecznej grupy wsparcia uzyska pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa lub wystąpią u niego objawy zakażenia w dniu 25 grudnia lub do 48 godzin po ostatnim spotkaniu grupy wsparcia, wszyscy członkowie grupy wsparcia muszą poddać się [kwarantannie domowej](#) w taki sposób, jak członkowie tego samego gospodarstwa domowego.

7. Osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka

Należy uwzględnić szczególnie zagrożenie dla osób z grupy podwyższonego ryzyka, pamiętając, że zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego może być trudne bez kontaktu z rodziną i znajomymi. W przypadku podjęcia decyzji o utworzeniu świątecznej grupy wsparcia, należy zastosować dodatkowe środki ostrożności, zgodnie z [wytycznymi dla osób zaliczanych do grupy najwyższego ryzyka powikłań w wyniku zakażenia koronawirusem](#). Pozostali członkowie grupy wsparcia, mając na uwadze zwiększone ryzyko dotyczące osoby należącej do tej grupy, powinni zachować szczególną ostrożność w dniach poprzedzających spotkanie.

Decyzję należy poważnie przemyśleć, jeżeli w skład gospodarstwa domowego lub istniejącej grupy wsparcia wchodzi osoba zaliczana z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka. W celu ograniczenia zagrożenia dla ich zdrowia najbezpieczniej byłoby spędzać święta wyłącznie w gronie własnego gospodarstwa domowego lub grupy wsparcia.

8. Mieszkańcy domów opieki

Wytyczne dotyczące domów opieki mają zastosowanie w Anglii (patrz wytyczne dla [Walii](#), [Szkocji](#) i [Irlandii Północnej](#)).

Osoba spędzająca czas z innymi osobami poza domem opieki zwiększy ryzyko zakażenia koronawirusem siebie oraz pozostałych podopiecznych domu po jej powrocie, a także spowoduje dodatkowe obciążenie domu opieki. Mając to na uwadze, zaleca się, aby wyłącznie mieszkańcy domów opieki w wieku produkcyjnym odbywali wizyty poza domem opieki. Mieszkańcy, ich rodziny oraz personel domów opieki powinni bardzo dokładnie zastanowić się, czy wizyta poza domem opieki jest odpowiednia w przypadku danej osoby, czy też lepiej jest w

bezpieczniejszy sposób odwiedzić bliską osobę w domu opieki. [Dostępne są wytyczne dotyczące wizyt w domach opieki.](#)

Niektórzy mieszkańcy domów opieki w wieku produkcyjnym mogą opuścić dom opieki w celu stworzenia grupy wsparcia, po uprzednich uzgodnieniach z personelem domu opieki oraz po przeprowadzeniu indywidualnych ocen ryzyka. Mieszkaniec domu opieki może utworzyć grupę wsparcia z jednym innym gospodarstwem domowym, ale nie powinien tworzyć świątecznej grupy wsparcia składającej się z trzech gospodarstw domowych.

Jeżeli mieszkaniec domu opieki dołączy do gospodarstwa domowego na okres świąt Bożego Narodzenia, powinien zachować dystans społeczny, regularnie myć ręce oraz regularnie wietrzyć pomieszczenia.

Pozostali członkowie gospodarstwa domowego powinni podjąć kroki mające na celu zmniejszenie ryzyka zakażenia mieszkańca domu opieki oraz innych mieszkańców, mając na uwadze, że rozprzestrzenienie wirusa w domu opieki stwarza zagrożenie dla wszystkich osób, zarówno dla mieszkańców, jak i pracowników. Wszyscy członkowie grupy wsparcia powinni:

- podjąć kroki mające na celu ograniczenie potencjalnego zagrożenia zakażeniem koronawirusem poprzez ograniczenie liczby spotykanych osób na dwa tygodnie przed planowaną wizytą mieszkańca domu opieki w swoim domu,
- skontaktować się z personelem domu opieki w celu wykonania testu przed spotkaniem z mieszkańcem domu opieki poza terenem domu opieki. Aby mieszkaniec domu opieki mógł w bezpieczny sposób powrócić do domu opieki, będzie musiał wykonać test i poddać się kwarantannie. Dalsze informacje na ten temat zostaną udostępnione wkrótce w formie stosownych wytycznych.

Aby mieszkaniec domu opieki mógł w bezpieczny sposób powrócić do domu opieki, będzie musiał wykonać test i poddać się kwarantannie. Dalsze informacje na ten temat zostaną udostępnione wkrótce w formie stosownych wytycznych.

Aby mieszkaniec domu opieki mógł w bezpieczny sposób powrócić do domu opieki, będzie musiał wykonać test i poddać się kwarantannie.

[Dostępne są dalsze wytyczne](#)

9. Podróżowanie oraz noclegi z członkami świątecznej grupy wsparcia

Nie wolno odwiedzać obszaru na poziomie 4 ani opuszczać go w celu spotkania z innymi osobami w okresie świątecznym lub w dniu 25 grudnia.

W razie utworzenia świątecznej grupy wsparcia, osoby zamieszkałe na obszarze objętym poziomem 3 lub niższym powinny poważnie rozważyć ryzyko związane z podróżowaniem. Mieszkańcy obszarów objętych ograniczeniami na najwyższym poziomie, np. poziom 3 w Anglii, powinni, w miarę możliwości, unikać podróży do regionów o mniejszej liczbie przypadków.

Jeżeli podróż jest konieczna, należy ją zarezerwować z wyprzedzeniem, aby możliwe było zachowanie bezpieczeństwa własnego i innych osób, oraz dokładnie zaplanować podróż w obie strony.

W przypadku podróży do Szkocji, Walii lub Irlandii Północnej w celu utworzenia świątecznej grupy wsparcia, należy przestrzegać zasad obowiązujących w tych regionach oraz przed podróżą zapoznać się z wytycznymi dotyczącymi [Szkocji](#), [Walii](#) lub [Irlandii Północnej](#). Nie wolno opuszczać obszaru na poziomie 4 w celu przyłączenia się do świątecznej grupy wsparcia w regionach zarządzanych przez autonomiczne organy administracyjne Wielkiej Brytanii.

Z członkami innych gospodarstw domowych w swojej świątecznej grupie wsparcia nie wolno się spotykać (o ile nie jest to dozwolone zgodnie z innymi zasadami obowiązującymi na danym poziomie) przed ani po 25 grudnia, z wyjątkiem szczególnych okoliczności (np. nieprzewidziane utrudnienia w transporcie lub u członka świątecznej grupy wsparcia wystąpią objawy zakażenia koronawirusem i musi się on poddać

kwarantannie domowej). Obejmuje to osoby podróżujące do Irlandii Północnej lub z tego kraju.

Ruch na popularnych trasach może być wzmożony w tym okresie. Osoby podróżujące powinny przestrzegać następujących zaleceń:

- należy wcześniej zaplanować podróż, przed wyjazdem sprawdzić trasę pod kątem zakłóceń oraz unikać tras i pór o wzmożonym ruchu
- należy unikać zbędnych postojów w trakcie jazdy
- należy unikać podróżowania wspólnie tym samym pojazdem z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego lub świątecznej grupy wsparcia
- w miarę możliwości podczas podróży należy zachować odstęp od innych osób
- należy regularnie myć lub dezynfekować ręce

Bez względu na lokalizację, osoby podróżujące z członkami świątecznej grupy wsparcia powinny stosować się do [wytycznych dotyczących bezpiecznej podróży](#).

Dalsze informacje dotyczące podróżowania

Poza obszarem na poziomie 4, pobyt w prywatnie wynajętym zakwaterowaniu, w hotelu, hostelu lub pensjonacie w Anglii jest dozwolony w okresie świątecznym zgodnie z obowiązującymi ograniczeniami dla poziomu w danym obszarze. Dotyczy to obszarów na poziomie 3 (bardzo wysokim) od 24 do 26 grudnia, gdzie w hotelu może zatrzymać się pojedyncza osoba lub członkowie jednego gospodarstwa domowego, pod warunkiem że jest to konieczne w celu spotkania ze świąteczną grupą wsparcia w dniu 25 grudnia. Jeżeli jest to konieczne, w prywatnie wynajętym zakwaterowaniu można zatrzymać się wraz z członkami swojego gospodarstwa domowego lub świątecznej grupy wsparcia.

Na żadnym poziomie świąteczna grupa wsparcia nie powinna gromadzić się w hotelu, hostelu lub pensjonacie, chyba że jeden z jej członków mieszka tam na stałe. Dotyczy to również innych miejsc zakwaterowania

niebędących mieszkaniami prywatnymi (np. placówek oświatowych lub pensjonatów). W takim przypadku nie należy spotykać się z członkami świątecznej grupy wsparcia w pomieszczeniach wspólnych lub lokalach dostępnych publicznie, np. w restauracji.

Osoby podróżujące do Wielkiej Brytanii z zagranicy same lub z członkami własnego gospodarstwa domowego mogą przyłączyć się do świątecznej grupy wsparcia w dniu 25 grudnia. Jeżeli jednak osoba ta zazwyczaj mieszka za granicą i przybywa do Wielkiej Brytanii w celu spotkania z rodziną i znajomymi, będzie ona uznana za osobne gospodarstwo domowe dla celów tworzenia świątecznej grupy wsparcia.

Osoby przybywające z [państw lub terytoriów nienależących do korytarza powietrznego](#) bądź podróżujące przez ich terytorium będą musiały poddać się [kwarantannie domowej przez 10 dni](#) lub będą mogły [podać się testowi po 5 dniach kwarantanny](#) oraz zakończyć ją po uzyskaniu wyniku negatywnego.

10. Po spotkaniu z członkami świątecznej grupy wsparcia

Po spotkaniu z członkami świątecznej grupy wsparcia w dniu 25 grudnia należy w miarę możliwości ograniczyć kontakt z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego. Oprócz przestrzegania lokalnych ograniczeń na obowiązującym poziomie, należy zachować szczególną ostrożność w odniesieniu do spotkań z rodziną i znajomymi spoza własnego gospodarstwa domowego. Oznacza to, że nie należy spotykać się z nimi również w 31 grudnia, nawet jeżeli u nikogo nie występują objawy choroby. W przybliżeniu co trzecia osoba zakażona koronawirusem nie ma żadnych objawów, ale może zakażać inne osoby.

Jeżeli praca z domu nie jest możliwa, można pracować poza domem, jednak zaleca się unikanie zbędnych kontaktów towarzyskich. Zwiększenie liczby kontaktów towarzyskich prowadzi do zwiększonego ryzyka zakażenia lub rozprzestrzeniania wirusa.