



Wytyczne dotyczące izolacji oraz ochrony osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka w związku z zachorowaniem na COVID-19

Aktualizacja 7 stycznia 2021 r.

Dla kogo przeznaczone są niniejsze wytyczne

Niniejsze wytyczne przeznaczone są dla osób zaliczonych [z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#) na terenie Anglii. Osoby zaliczane do tej grupy otrzymały wcześniej pismo z NHS lub od lekarza pierwszego kontaktu w tej sprawie. W przeszłości mogła im zostać zalecona izolacja.

Niniejsze wytyczne dotyczą izolacji wyłącznie osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka. Członkowie gospodarstwa domowego zamieszkałego przez osoby z grupy skrajnie wysokiego ryzyka nie muszą ich przestrzegać.

Powinni oni natomiast stosować się do ogólnych zaleceń i przepisów przedstawionych w [wytycznych dotyczących ogólnokrajowych ograniczeń obowiązujących od 5 stycznia 2021 r.](#)

Osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka uzyskają priorytetowy dostęp do szczepień przeciwko COVID-19 przed pozostałymi grupami społecznymi oraz zgodnie z kolejnością ustaloną przez Wspólną Komisję ds. Szczepień i Immunizacji (ang. JCVI). NHS skontaktuje się ze wszystkimi

uprawnionymi osobami, aby przekazać informacje na temat terminu oraz wezwania na szczepienie.

Szczepionka prawdopodobnie w istotny sposób przyczyni się do ochrony przed COVID-19. Osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka otrzymają wezwanie na szczepienie przeciwko COVID-19 przed pozostałymi grupami społecznymi. Lokalny oddział NHS zadba o bezpieczeństwo podczas podawania szczepionek, jak również udzieli wszelkiego niezbędnego wsparcia i opieki. Osoby, które otrzymały obydwie dawki szczepionki powinny nadal stosować się do wytycznych dotyczących izolacji do odwołania, ponieważ trwają badania mające na celu ocenę wpływu szczepień wśród wszystkich grup. Osoby, które mieszkają z osobami zaliczanymi z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka powinny nadal stosować się do przepisów i wytycznych z zakresu zdrowia publicznego przez cały czas ich obowiązywania, w tym także w sytuacji, gdy wszyscy członkowie gospodarstwa domowego otrzymali szczepionki.

Wprowadzone zmiany

Liczba zakażeń COVID-19 jest obecnie bardzo wysoka i gwałtownie rośnie w całym kraju z powodu nowego szczepu COVID-19.

Wszyscy mieszkańcy Anglii, w tym osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka, muszą zastosować się do nowych [wytycznych dotyczących ogólnokrajowej kwarantanny](#). Zostały one określone przez rząd i mają zastosowanie do całej populacji. Ograniczenia obejmują:

1. Pozostawanie w domu i wychodzenie wyłącznie w określonych celach.
2. Unikanie spotkań z osobami z innych gospodarstw domowych, z wyjątkiem określonych celów.
3. Zamknięcie określonych firm i lokali.
4. Wsparcie dzieci oraz młodzieży w nauce zdalnej do czasu ferii półsemestralnych w lutym, z wyjątkiem dzieci z grupy szczególnego ryzyka oraz dzieci pracowników kluczowych, które nadal mogą uczęszczać do szkoły.

Przedstawione poniżej nowe informacje obejmują dodatkowe wytyczne dla osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka. Ich celem jest zapewnienie ochrony przed COVID-19. Wytyczne te będą również rozsyłane pocztą.

Nowe oficjalne wytyczne dotyczące izolacji mają zastosowanie w całej Anglii w okresie ogólnokrajowej kwarantanny.

Kontakty towarzyskie

Nowe [wytyczne dotyczące ogólnokrajowej kwarantanny](#) mają zastosowanie do wszystkich osób. Oznacza to zakaz wychodzenia i pozostawania poza domem lub ogrodem, z wyjątkiem określonych sytuacji przedstawionych w niniejszych wytycznych.

Osobom zaliczanym z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka zaleca się jak najczęstsze pozostawanie w domu.

Można wychodzić z domu, aby poćwiczyć lub udać się na wizytę medyczną, należy jednak ograniczyć do minimum kontakty z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego i unikać zatłoczonych miejsc.

Można w dalszym ciągu spotykać się z osobami z [grupy wsparcia](#), nie można jednak spotykać się z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego, jeżeli nie należą one do grupy wsparcia. Można spotkać się na świeżym powietrzu z jedną osobą spoza własnego gospodarstwa domowego, aby poćwiczyć. Stanowi to element szerszych rozporządzeń krajowych, które dotyczą wszystkich osób.

Należy starać się utrzymywać odległość 2 metrów od osób z własnego gospodarstwa domowego, szczególnie jeśli wykazują objawy wirusa lub zalecono im poddanie się kwarantannie.

Praca

Zdecydowanie zaleca się wykonywanie pracy z domu, ponieważ ryzyko zarażenia wirusem może być aktualnie znacznie wyższe w lokalnej okolicy. Jeśli nie ma możliwości świadczenia pracy z domu, nie należy udawać się do miejsca pracy.

Można omówić z pracodawcą możliwość przeniesienia na inne stanowisko lub tymczasową zmianę godzin pracy, aby móc w miarę możliwości wykonywać pracę z domu.

Osoby potrzebujące pomocy w celu wykonywania pracy w domu mogą zwrócić się o pomoc w ramach programu [Access to Work](#). Access to Work zapewnia pomoc w przypadku dodatkowych kosztów związanych z niepełnosprawnością w pracy, które przekraczają zasadne standardowe koszty ponoszone obowiązkowo przez pracodawcę.

W przypadku braku możliwości skorzystania z alternatywnych rozwiązań pracodawca może wysłać pracownika na urlop postojowy w ramach [programu ochrony miejsc pracy w dobie koronawirusa \(Coronavirus Job Retention Scheme\)](#), który został przedłużony do końca kwietnia 2021 r. Należy porozmawiać z pracodawcą, aby dowiedzieć się, czy jest to możliwe.

Osobom, które nie mogą chodzić pracy, może przysługiwać ustawowy zasiłek chorobowy (Statutory Sick Pay - SSP) lub zasiłek z tytułu niezdolności do wykonywania pracy (Employment Support Allowance - ESA). Oficjalne pismo z Ministerstwa Pracy i Emerytur o konieczności poddania się izolacji będzie stanowić dla pracodawcy dowód, że dana osoba otrzymała takie zalecenie i może jej przysługiwać zasiłek SSP lub ESA. Członkowie gospodarstwa domowego, którzy nie należą z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka powinni nadal udawać się do miejsca pracy, jeśli nie mogą wykonywać jej z domu, zgodnie z ogólnymi zasadami przedstawionymi w nowych [wytycznych dotyczących ogólnokrajowej kwarantanny](#).

Placówki edukacyjne

Dzięki pogłębianiu naszej wiedzy na temat COVID-19 wiemy już, że wśród dzieci i młodzieży wskaźnik najwyższego zagrożenia ciężkim przebiegiem zakażenia koronawirusem jest bardzo niski. Z tego powodu lekarze prowadzą przegląd wszystkich przypadków dzieci i młodzieży, zaliczonych początkowo do grupy skrajnie wysokiego ryzyka z przyczyn medycznych, aby ustalić, czy nadal zagraża im najwyższe ryzyko.

W przypadku odbycia rozmowy z lekarzami dziecka, którzy potwierdzili, że dziecko jest nadal zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka, powinno ono stosować się do niniejszych zaleceń dotyczących izolacji.

W ramach aktualnej ogólnokrajowej kwarantanny dzieci będą uczyły się zdalnie do czasu ferii półsemestralnych w lutym, z wyjątkiem dzieci z grupy szczególnego ryzyka oraz dzieci pracowników kluczowych, które nadal mogą uczęszczać do szkoły.

Dzieciom i młodzieży zaliczanym z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka zaleca się nieuczęszczanie do szkoły lub innych placówek edukacyjnych, ponieważ ryzyko zarażenia się wirusem na danym terenie jest obecnie bardzo wysokie. Szkoła lub koledź dokona stosownych ustaleń umożliwiających kontynuowanie nauki w domu.

Podróż

Zaleca się pozostawanie w domu i unikanie zbędnych podróży (nie dotyczy, na przykład, podróży na wizyty medyczne).

Zakupy

Zaleca się niechodzenie do sklepów. Należy dokonywać zakupów w Internecie lub zwrócić się z prośbą do innych osób o odebranie i dostarczenie dokonanych zakupów (znajomych, członków rodziny, lokalnych wolontariuszy lub wolontariuszy [NHS Volunteer Responders](#)).

Osoby, które nie mogą skorzystać z pomocy innych, aby zrobić zakupy, mogą [zarejestrować się](#) w celu uzyskania dostępu do priorytetowych dostaw zakupów z supermarketu. Osoby, które mają dostęp do priorytetowych dostaw zakupów z supermarketu będą mogły w dalszym ciągu z nich korzystać bez podejmowania żadnych dodatkowych działań. Podczas rejestracji należy podać swój numer NHS. Można go znaleźć w pismach przesyłanych przez NHS oraz na receptach.

Rejestracja na stronie internetowej umożliwi jedynie korzystanie z priorytetowych terminów dostaw. Nie oznacza, że dany termin będzie na pewno dostępny. Osoby, które chcą skorzystać z priorytetowych

dostaw zakupów muszą także założyć konto w co najmniej jednym supermarkecie i samodzielnie rezerwować terminy.

Osoby wymagające innego rodzaju wsparcia, w tym pomocy z rejestracją w celu uzyskania priorytetowych dostaw zakupów z supermarketu, powinny skontaktować się bezpośrednio z władzami lokalnymi. Można uzyskać więcej informacji na temat pomocy świadczonej przez [władze lokalne](#).

Leki

Zaleca się niechodzenie do aptek.

W pierwszej kolejności należy poprosić znajomych, rodzinę lub wolontariuszy o odbieranie leków.

Jeśli leki nie mogą być odbierane przez znajomych lub członków rodziny, a znalezienie wolontariusza nie jest możliwe (również przez aptekę), istnieje możliwość skorzystania z bezpłatnych dostaw leków. Należy skontaktować się z miejscową apteką i poinformować o przynależności do osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka i konieczności otrzymywania leków, a zostanie zorganizowana ich bezpłatna dostawa.

Dostęp do opieki i wsparcia

W dalszym ciągu można będzie otrzymywać nieformalną opiekę w domu od osób należących do własnej [grupy wsparcia](#).

W dalszym ciągu można będzie otrzymywać w domu opiekę świadczoną przez pracowników opieki społecznej oraz pracowników służby zdrowia.

Zdecydowanie zaleca się, aby w dalszym ciągu zwracać się do NHS oraz innych świadczeniodawców usług zdrowotnych po pomoc w związku z istniejącymi lub nowymi schorzeniami.

Dostęp do szeregu świadczeń NHS można uzyskać z domu, w tym odnawianie recept oraz kontaktowanie się z pracownikami służby zdrowia w ramach konsultacji internetowych.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej [Health at Home](#). Można też pobrać aplikację [NHS App](#). W razie pilnej potrzeby należy zadzwonić pod numer NHS 111, a w stanie nagłego zagrożenia zdrowia pod numer 999.

W razie konieczności można uzyskać opiekę świadczoną osobiście. Miejscowe placówki NHS są właściwie przygotowane do podjęcia działań zapewniających bezpieczeństwo.

Bardzo ważna jest również dbałość o swoje zdrowie psychiczne. Na stronie internetowej [Every Mind Matters](#) można znaleźć porady i praktyczne działania, które można podjąć, aby zadbać o swoje samopoczucie i utrzymać dobry stan zdrowia psychicznego w czasie pandemii. Jeśli osoba, której świadczona jest opieka, doświadcza kryzysu zdrowia psychicznego, należy natychmiast [skontaktować się z miejscowymi specjalistami](#).

Opiekunowie oraz osoby składające wizyty w ramach pomocy w zaspokajaniu codziennych potrzeb osób odwiedzanych, mogą nadal je kontynuować. Dotyczy to również dzieci lub młodzieży, nad którymi sprawowana jest opieka. Powinny one postępować zgodnie z [wytycznymi dotyczącymi dystansowania społecznego](#), jeśli bliski lub osobisty kontakt nie jest wymagany.

W dalszym ciągu pomoc powinny zapewniać miejscowe organizacje charytatywne, inne organizacje oraz wolontariusze z programu NHS Volunteer Responders. Pomagając w robieniu zakupów i dostarczaniu leków, wolontariusze NHS Volunteer Responders mogą również pomóc dzięki regularnym, przyjaznym rozmowom telefonicznym oraz dowożeniu pacjentów na wizyty medyczne. Pomoc można zamówić pod numerem telefonu 0808 196 3646 w godz. 8:00 - 20:00 lub na stronie internetowej [NHS Volunteer Responders](#).

Rejestracja w celu uzyskania dodatkowej pomocy

Osoby wymagające pomocy w przestrzeganiu niniejszych wytycznych mogą ją uzyskać od lokalnych władz. Osoby, którym zalecono izolację mogą [zarejestrować siebie lub inną osobę](#) w następujących celach:

- zamówienie priorytetowych dostaw zakupów z supermarketu (osoby, które mają dostęp do priorytetowych dostaw zakupów będą mogły w dalszym ciągu z nich korzystać bez podejmowania żadnych dodatkowych działań);

- przekazanie władzom lokalnym informacji o konieczności uzyskania pomocy w przestrzeganiu wytycznych dotyczących izolacji, szczególnie w przypadku, gdy nie da się tego zrobić samodzielnie ani z pomocą znajomych, rodziny lub innych sieci wsparcia;
- zapewnienie aktualnych danych, takich jak dane adresowe.

Podczas rejestracji należy podać swój numer NHS. Można go znaleźć w pismach przesyłanych przez NHS oraz na receptach. Rejestracja może okazać się pomocna, nawet jeśli pomoc nie jest konieczna w danej chwili. W razie zmiany okoliczności można zalogować się i w dowolnym czasie zaktualizować swoje potrzeby.

Definicja określenia „osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka”

Osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka zagrożone są poważnymi chorobami wywoływanymi zakażeniem koronawirusem. Istnieją 2 sposoby identyfikacji osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka:

1. występowanie co najmniej jednego z wymienionych niżej schorzeń lub
2. dodanie do listy pacjentów wymagających izolacji przez klinicystę lub lekarza pierwszego kontaktu, co oznacza narażenie na większe ryzyko poważnej choroby w przypadku zarażenia się wirusem.

Osoby, które nie należą do żadnej z tych kategorii i nie otrzymały informacji o wpisaniu na listę pacjentów wymagających izolacji powinny postępować zgodnie z [wytycznymi dotyczącymi ogólnokrajowej kwarantanny](#), które obowiązują resztę populacji.

Osoby, które uważają, że istnieją poważne medyczne powody uzasadniające wpisanie ich na listę pacjentów wymagających izolacji powinny omówić swoje uwagi z lekarzem pierwszego kontaktu lub klinicystą szpitalnym. Osoby należące do poniższych grup są automatycznie zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka:

- biorcy narządów litych
- pacjenci cierpiący na określone nowotwory

- pacjenci cierpiący na nowotwory poddawani aktywnej chemioterapii
- pacjenci z rakiem płuca poddawani radykalnej radioterapii
- pacjenci cierpiący na nowotwory złośliwe krwi i szpiku kostnego, np. białaczkę, chłoniaka lub szpiczaka na każdym etapie leczenia
- pacjenci poddawani immunoterapii lub innym terapiom przeciwciałami w leczeniu nowotworów
- pacjenci poddawani innym ukierunkowanym terapiom w leczeniu nowotworów, które mogą wpływać na układ odpornościowy, w tym leczeniu inhibitorami kinaz białkowych oraz inhibitorami PARP
- pacjenci po przeszczepie szpiku kostnego lub komórek macierzystych w ostatnich 6 miesiącach lub którzy nadal przyjmują leki immunosupresyjne
- pacjenci z ciężkimi chorobami układu oddechowego, w tym wszyscy chorzy na mukowiscydozę, astmę o ciężkim nasileniu i ciężką przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP)
- pacjenci z rzadkimi chorobami, które znacznie zwiększają ryzyko infekcji (np. ciężkim złożonym niedoborem odporności SCID, homozygotyczną anemią sierpowatą)
- pacjenci poddawani terapiom immunosupresyjnym znacznie zwiększającym ryzyko infekcji
- osoby z problemami ze śledzioną, np. po splenektomii (operacji usunięcia śledziony)
- osoby dorosłe z zespołem Downa
- osoby dorosłe poddawane dializom lub z przewlekłą chorobą nerek (stadium 5)
- kobiety ciężarne z poważną chorobą serca – wrodzoną lub nabytą
- inne osoby należące do grupy skrajnie wysokiego ryzyka z przyczyn medycznych w oparciu o ocenę stanu zdrowia oraz potrzeb. Lekarzom pierwszego kontaktu oraz specjalistom w szpitalu przekazano wytyczne pomagające w podejmowaniu tych decyzji.