



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

Dla kogo przeznaczone są niniejsze wytyczne

Ważne jest, abyśmy wszyscy podjęli działania ograniczające rozprzestrzenianie się zakażeń koronawirusem (COVID-19) w społeczeństwie w celu ratowania życia i ochrony NHS.

Niniejsze wytyczne przeznaczone są dla:

- osób z [objawami](#) mogącymi świadczyć o zakażeniu COVID-19, w tym osób oczekujących na wynik testu
- osób z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19 (niezależnie od objawów)
- członków gospodarstwa domowego osoby z objawami COVID-19 lub osoby z dodatnim wynikiem testu na COVID-19

W niniejszych wytycznych gospodarstwo domowe oznacza:

- osobę, która mieszka sama

- grupę osób (spokrewnionych lub nie) mieszkających pod tym samym adresem i korzystających z tych samych pomieszczeń kuchennych, łazienek, toalet i/lub innych pomieszczeń. Może to dotyczyć także uczniów szkół z internatem i studentów mieszkających w domach studenckich, którzy wspólnie korzystają z takich pomieszczeń

Niniejsze wytyczne dotyczą także osób należących do [grup wsparcia](#) lub [grup świadczących opiekę nad dziećmi](#).

Osoby niemieszkające obecnie w tym samym gospodarstwie domowym z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19, które miały bliski kontakt z osobą z takim wynikiem powinny przestrzegać oddzielnych [wytycznych](#). Osoby, które przybyły do Wielkiej Brytanii z zagranicy [mogą również być objęte obowiązkiem kwarantanny domowej](#).

Niniejsze wytyczne obowiązują na terenie Anglii.

Objawy

O zakażeniu COVID-19 najczęściej świadczy niedawne pojawienie się któregoś 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 [podać się testowi](#).

Istnieje kilka innych objawów powiązanych z COVID-19. Mogą one mieć inną przyczynę i same w sobie nie stanowią podstawy wykonania testu na COVID-19. W razie obaw dotyczących objawów należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Testy na obecność COVID-19

Obecnie stosowane są dwa rodzaje testów wykrywających zakażenie COVID-19:

- Testy metodą reakcji łańcuchowej polimerazy (ang. Polymerase Chain Reaction; PCR)

- Testy na obecność antygenów wykonywane za pomocą urządzenia do badania przepływu bocznego (ang. Lateral Flow Device; LFD)

Testy PCR wykrywają RNA (kwas rybonukleinowy, czyli materiał genetyczny) wirusa. Są to najbardziej miarodajne testy na obecność COVID-19. Uzyskanie wyniku trwa dość długo, ponieważ próbki są zazwyczaj poddawane analizie w laboratorium. W razie wystąpienia objawów COVID-19 należy [podać się testowi PCR](#).

Testy LFD wykrywają białka koronawirusa i działają w sposób podobny do testów ciążowych. Są łatwe i szybkie w użyciu. Testy LFD nie są tak dokładne jak testy PCR, pozwalają jednak na wykrycie podobnej liczby osób z wysokim poziomem koronawirusa.

Testy LFD są głównie stosowane do badania osób bez objawów COVID-19. Są one wykorzystywane do regularnego badania personelu domów opieki, placówek NHS i szkół oraz w programach testów środowiskowych oferujących szybkie badania osób bez objawów, zwane „programami testów dla osób bezobjawowych”.

Najważniejsze komunikaty

Osoby z [objawami](#) COVID-19 lub dodatnim wynikiem testu powinny pozostać w domu i poddać się natychmiastowej kwarantannie, ponieważ nawet przy braku objawów, można przenosić chorobę na inne osoby. Osoby, które nie poddadzą się kwarantannie domowej pomimo powiadomienia otrzymanego od NHS w systemie Test and Trace mogą zostać ukarane grzywną [\[przypis 1\]](#). Osoby poddające się kwarantannie domowej mogą być uprawnione do jednorazowego świadczenia w wysokości 500 GBP z programu [NHS Test and Trace Support Payment](#).

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 do nich stosować w miarę możliwości.

Osoby z objawami COVID-19 lub dodatnim wynikiem testu

Należy pozostać w domu i poddać się kwarantannie.

W razie wystąpienia objawów COVID-19 należy niezwłocznie pozostać w domu i poddać się kwarantannie. W przypadku wyniku dodatniego i braku [objawów](#) należy pozostać w domu i poddać się kwarantannie tuż po otrzymaniu wyniku. Pozostali domownicy również muszą poddać się kwarantannie.

W razie wystąpienia objawów COVID-19 należy poddać się [testowi](#) PCR, jeżeli nie został on jeszcze wykonany. Czekając na zestaw do wykonania testu w domu lub na wizytę w punkcie przeprowadzania testów, należy pozostać w domu. Dom można opuszczać tylko w określonych sytuacjach, ale nie wolno chodzić do pracy, szkoły ani miejsc publicznych. Nie należy również korzystać z transportu publicznego ani taksówek. Informacje na temat okoliczności, w jakich można [opuścić dom](#) można znaleźć tutaj. Z domu można wyjść jedynie w celu wykonania testu, ściśle przestrzegając [zasad dystansowania społecznego](#) i wrócić niezwłocznie po jego wykonaniu.

W razie uzyskania powiadomienia o dodatnim wyniku przesłanego przez NHS Test and Trace, należy bezwzględnie poddać się pełnemu okresowi kwarantanny. Okres kwarantanny rozpoczyna się w chwili wystąpienia pierwszych objawów lub, w razie ich braku, od wykonania testu. Okres kwarantanny obejmuje dzień, w którym wystąpiły objawy (lub dzień wykonania testu w przypadku braku objawów) i następujące po nim pełne 10 dni. Oznacza to, że jeżeli na przykład objawy wystąpiły o dowolnej godzinie 15 dnia miesiąca (lub jeżeli pierwszy test na COVID-19 z wynikiem dodatnim został wykonany 15 dnia miesiąca, w razie braku objawów), okres kwarantanny zakończy się 25 dnia tego miesiąca o godz. 23:59.

Można powrócić do swoich zwykłych zajęć i przerwać kwarantannę po 10 dniach w razie ustąpienia objawów lub utrzymywania się jedynie kaszlu lub całkowitej utraty węchu, co może potrwać nawet kilka tygodni. Jeśli gorączka lub złe samopoczucie będzie utrzymywać się po upływie 10 dni, należy pozostać w domu i zasięgnąć porady lekarskiej.

Osoby bezobjawowe przebywające na kwarantannie z powodu dodatniego wyniku testu, u których podczas kwarantanny wystąpią objawy COVID-19, powinny rozpocząć nowy 10-dniowy okres kwarantanny, licząc 10 pełnych dni od dnia wystąpienia objawów.

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

Większość osób zarażonych COVID-19 przechodzi chorobę łagodnie. W razie pogorszenia się stanu zdrowia któregokolwiek z domowników należy bezzwłocznie zasięgnąć pomocy lekarskiej.

O ile to możliwe, nie należy zbliżać się do innych domowników, szczególnie jeśli są to [osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#). Jeżeli tylko jest to możliwe, należy unikać korzystania ze wspólnych pomieszczeń, np. kuchni oraz innych powierzchni mieszkalnych jednocześnie z innymi osobami, a posiłki spożywać we własnym pokoju. Należy [zasłaniać twarz](#) lub nosić maseczkę chirurgiczną podczas przebywania we wspólnych pomieszczeniach w domu.

Ćwiczenia fizyczne należy wykonywać w domu, ogrodzie lub na prywatnej przestrzeni zewnętrznej. Należy przestrzegać ogólnych zaleceń dotyczących [obniżania rozprzestrzeniania zakażenia](#) we własnym gospodarstwie domowym.

Ujemny wynik testu PCR na obecność zakażenia COVID-19 po wykonaniu testu z powodu obecności objawów

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

Można zakończyć kwarantannę, jeżeli:

- stan zdrowia jest dobry

- żaden inny członek gospodarstwa domowego nie wykazuje objawów ani nie miał dodatniego wyniku testu na COVID-19
- kwarantanna nie została zalecona przez [NHS Test and Trace](#)

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

Po zakończeniu okresu kwarantanny

Jeśli wcześniejszy wynik testu PCR w kierunku COVID-19 był dodatni, organizm najprawdopodobniej wytworzył pewną odporność na chorobę. Nie ma jednak gwarancji, że każda osoba nabędzie odporności, nie wiadomo też, na jak długo. Testy PCR mogą dawać wynik dodatni przez pewien czas po przejściu COVID-19.

Osoby, które otrzymały dodatni wynik testu PCR na obecność COVID-19 powinny poddać się ponownemu testowi w ciągu 90 dni tylko w razie wystąpienia nowych objawów zakażenia koronawirusem.

Jednak jeśli wynik testu LFD wykrywającego antygeny, który został wykonany w ciągu 90 dni po uzyskaniu pozytywnego wyniku testu PCR na obecność COVID-19, na przykład w ramach programu testów w społeczności lokalnej lub miejscu pracy, jest dodatni, należy wraz z pozostałymi domownikami ponownie poddać się kwarantannie domowej.

W razie wystąpienia nowych objawów COVID-19 lub uzyskania dodatniego wyniku testu LFD na obecność antygenów lub testu PCR po upływie ponad 90 dni od poprzedniego dodatniego wyniku testu PCR, należy ponownie zastosować się do niniejszych zaleceń.

Osoby pracujące w domach opieki, placówkach NHS lub szkołach podstawowych

Istnieją szczególne ustalenia dla pracowników NHS, domów opieki i szkół podstawowych oraz osób, które poddają się regularnym testom LFD na obecność antygenów w ramach programu badania osób bez objawów.

W takiej sytuacji, jeśli wynik testu LFD jest dodatni, należy poddać się wraz z domownikami kwarantannie i postępować zgodnie z powyższymi wskazówkami. Należy również poddać się testowi PCR.

Dodatni wynik testu PCR oznacza konieczność poddania się wraz z pozostałymi domownikami pełnemu okresowi kwarantanny. W razie ujemnego wyniku testu PCR i braku objawów COVID-19, można wraz z pozostałymi domownikami zakończyć kwarantannę.

System NHS Test and Trace

W razie otrzymania przesłanego za pomocą SMS-a, wiadomości e-mail lub telefonicznie powiadomienia o konieczności zalogowania się na stronie internetowej systemu [NHS Test and Trace](#) i podania informacji o objawach oraz dacie ich wystąpienia. W celu ustalenia, kiedy należy poddać się testowi i od kiedy rozpocząć kwarantannę, uwzględniane są 3 główne [objawy](#) COVID-19. Przed wystąpieniem któregośkolwiek z 3 głównych objawów (kaszlu, wysokiej temperatury lub utraty węchu bądź smaku) mogą pojawić się inne objawy, a data ich wystąpienia zostanie wykorzystana do identyfikacji osób z kontaktu.

Konieczne będzie podanie informacji na temat niedawnych kontaktów z innymi osobami, aby można było przekazać im poradę w zakresie zdrowia publicznego. Osoby te nie zostaną powiadomione o tożsamości informującego. Przekazanie tych informacji jest bardzo ważne, ponieważ będą odgrywać istotną rolę w zapewnieniu ochrony rodzinie, znajomym oraz szerszej społeczności.

Osoby, które otrzymały zalecenie poddania się kwarantannie domowej z systemu [NHS Test and Trace](#) lub aplikacji [NHS COVID-19](#) mogą być uprawnione do jednorazowego otrzymania 500 GBP od samorządu lokalnego z programu [NHS Test and Trace Support Payment](#).

Osoby, które pomimo dodatniego wyniku testu na obecność COVID-19 nie poddadzą się kwarantannie domowej pomimo powiadomienia 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 i poddać się kwarantannie. Nie wolno chodzić do pracy, szkoły ani miejsc publicznych. Nie należy również korzystać z transportu publicznego ani taksówek.

Okres kwarantanny obejmuje dzień, w którym [objawy](#) wystąpiły u pierwszego domownika (lub dzień wykonania testu w razie braku objawów) i następujące po nim pełne 10 dni. Oznacza to, że jeżeli na przykład 10-dniowy okres kwarantanny rozpoczyna się 15 dnia miesiąca, to zakończy się 25 dnia tego miesiąca o godz. 23:59 i można będzie wrócić do normalnego trybu życia.

Jeśli objawy COVID-19 nie wystąpią, nie ma konieczności wykonania testu. Testowi należy poddać się wyłącznie w razie wystąpienia objawów COVID-19 lub jeżeli jest to wymagane w ramach szerszego programu testowania osób bez objawów. Jeżeli z jakiegoś powodu wynik testu będzie ujemny podczas 10-dniowego okresu kwarantanny, należy ją kontynuować. Nawet w razie braku objawów, można przenosić chorobę na inne osoby. Należy pozostać w domu przez pełne 10 dni, aby uniknąć ryzyka zarażenia innych osób.

W razie wystąpienia objawów COVID-19 podczas kwarantanny [należy poddać się testowi PCR na obecność COVID-19](#). Jeśli wynik testu będzie dodatni, należy przestrzegać zaleceń dla osób z COVID-19 i pozostać w domu oraz rozpocząć kolejny, pełny okres 10-dniowej kwarantanny. Rozpocznie się on od momentu wystąpienia objawów, niezależnie od tego, czy pojawią się podczas 10-dniowej kwarantanny. Oznacza to, że cały okres kwarantanny będzie dłuższy niż 10 dni.

Jeżeli podczas tego okresu objawy wystąpią u innych domowników, nie będzie konieczności przedłużania własnej kwarantanny poza 10 dni.

W razie zalecenia poddania się kwarantannie domowej uzyskanego z systemu [NHS Test and Trace](#) lub [aplikacji NHS COVID-19](#)

osoby z kontaktu mogą być uprawnione do jednorazowego otrzymania 500 GBP od samorządu lokalnego z programu [NHS Test and Trace Support Payment](#).

Niezastosowanie się do tego wymogu może skutkować karą grzywny od 1000 GBP. Rodzice i opiekunowie są prawnie zobowiązani do zapewnienia, że wszystkie osoby poniżej 18. roku życia odbywają kwarantannę w razie dodatniego wyniku na obecność COVID-19 i zaleceniu kwarantanny w systemie NHS Test and Trace.

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.

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, bądź ich dotykają. Ryzyko rozprzestrzeniania jest większe, kiedy ludzie znajdują się blisko siebie, szczególnie w słabo wietrzonych pomieszczeniach lub kiedy 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 od około 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 narażeni na wyższe ryzyko wystąpienia u nich objawów COVID-19. Mogą oni przenosić chorobę, nawet jeśli czują się dobrze, dlatego muszą pozostać w domu.

Jak ograniczyć bliski kontakt z innymi domownikami w przypadku zachorowania na COVID-19

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. Należy ściśle stosować się do zasad dystansowania społecznego.

Należy poprosić innych domowników o pomoc w zakresie przynoszenia posiłków, sprzątania i zapewniania przestrzeni.

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 kąpieli lub prysznicu, jak i do wycierania rąk. Należy dokładnie wietrzyć swój pokój, otwierając okna na zewnątrz.

Należy zasłaniać twarz lub nosić maseczkę chirurgiczną podczas przebywania we wspólnych pomieszczeniach w domu, aby zminimalizować ryzyko zarażenia innych osób. 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.

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

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.

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 ważny sposób na zmniejszenie ryzyka zakażenia COVID-19 i zarażenia 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 dotykaniem 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. W razie braku jednorazowej chusteczki, należy kaszleć lub kichać w zgięcie łokcia, a 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 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 zwykle 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. Worki te 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 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. Aby zwiększyć przepływ powietrza, można:

- jak najczęściej otwierać okna
- otwierać drzwi
- dopilnować, aby wszelkie otwory wentylacyjne były otwarte i umożliwiały swobodny przepływ powietrza

- uruchamiać wentylatory (na przykład w łazience) na dłużej niż zwykle przy zamkniętych drzwiach po skorzystaniu z pomieszczenia

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.

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 na kwarantannie domowej przez dłuższy czas może być dla niektórych osób trudne, irytujące i powodować uczucie osamotnienia. 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](#). Na stronie internetowej [Every Mind Matters](#) można znaleźć łatwe wskazówki i porady dotyczące tego, jak lepiej zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Jest tam także zbiór porad dla osób pozostających w domu z powodu COVID-19.

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 wszystkich 10 dni. Pomocne może okazać się również wcześniejsze planowanie czynności, które należy podjąć, jeśli któryś z domowników poczuje się znacznie gorzej

Osoby potrzebujące pomocy w związku z kryzysem psychicznym, bezpośrednim zagrożeniem zdrowia psychicznego lub załamaniem psychicznym powinny niezwłocznie zgłosić się po poradę i ocenę. Nawet podczas pandemii COVID-19 całodobowa szybka pomoc w zakresie zdrowia psychicznego jest dostępna dla osób dorosłych i dzieci. [Numer lokalnej infolinii NHS](#) można znaleźć za pomocą nowej usługi wyszukiwania świadczeniodawców według kodu pocztowego lub miejscowości.

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 kwestii, 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. [Dostępne są informacje na temat wsparcia, z którego mogą skorzystać osoby poszkodowane z powodu koronawirusa.](#)

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. Osoby poddające się kwarantannie domowej mogą być uprawnione do jednorazowego świadczenia w wysokości 500 GBP z programu [NHS Test and Trace Support Payment](#). Wniosek o wypłatę tego świadczenia można złożyć przez Internet lub przez aplikację [NHS COVID-19](#).

Uprawnione będą osoby, które mieszkają w Anglii i spełniają następujące kryteria:

- otrzymały zalecenie kwarantanny domowej za pośrednictwem NHS Test and Trace, w tym aplikacji NHS COVID-19
- 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 odciąganiem 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.

1. Do celów niniejszych wytycznych dotyczy to osób odpowiedzialnych za śledzenie kontaktów osób zakażonych/obsługę połączeń telefonicznych w systemie Test and Trace, osób zajmujących się śledzeniem kontaktów osób zakażonych zatrudnionych przez samorzady lokalne we współpracy z NHS Test and Trace, zespołów ds. ochrony zdrowia Public Health England oraz personelu NHS (w przypadku osób z kontaktu zatrudnionych w służbie zdrowia) 