



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

**[Име на пациента**

Адрес на пациента ред 1

Адрес на пациента ред 2

Адрес на пациента ред 3]

17 март 2021 г.

**Вашият номер в NHS: [NHS NUMBER]**

Уважаеми/а [Patient],

**Насоките за клинично изключително уязвими лица се променят от 1 април**

На 22 февруари правителството публикува план за излизане от наложените от държавата ограничения за цялото население, в който се пояснява как ограниченията ще бъдат премахвани с времето. Като част от този план сега можем да Ви информираме, че от 1 април 2021 г. отпада препоръката да спазвате особени предпазни мерки.

От въвеждането през януари на националните ограничения и спазването на особени предпазни мерки, случаите на COVID-19 спаднаха значително във всички части на страната и над 22 милиона човека са получили вече поне първа доза от ваксината. Знаем, че спазването на особените предпазни мерки не беше лесно за Вас и бихме искали да Ви благодарим за усилията през този труден период.

Въпреки, че отпада препоръката за клинично изключително уязвимите лица да спазват особени предпазни мерки, ние все пак Ви съветваме да сте изключително внимателни и да се пазите, докато вирусът все още се разпространява сред отделните части на населението. Актуализираните насоки предоставят практически стъпки, които обхващат неща като социализирането, пътуването и ходенето на работа и училище. Това не са правила, а по-скоро съвети и можете да прецените дали да ги спазвате или не. Можете да намерите целия текст на насоките в края на настоящото писмо и на [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus).

В допълнение към този съвет, **трябва** да продължите да спазвате разпоредбите в сила за всяко лице по време на пандемията. Това включва правилата за събиране на едно място на хора от различни домакинства.



## Резюме на съветите, които ще важат от 1 април 2021 г.

До настъпване на по-мощното премахване на правилата за социално дистанциране, е важно да продължите да се срещате по-рядко с хора и да се опитате да намалите времето, което прекарвате на места, където не можете да запазите дистанция.

Съветваме всички лица да продължат да работят от вкъщи, за когото това е възможно, но ако не можете да работите от вкъщи, сега вече следва да посещавате работното си място. Работодателят Ви се задължава да предприеме стъпки за намаляване на риска от излагане на COVID-19 на работното място и би трябвало да може да Ви обясни мерките, които са въведени, за да сте в безопасност на работа.

Схемата за запазване на работа заради коронавирус (отпуск) се удължава до 30 септември, както и Схемата за подкрепа на самонаети лица (Self-Employment Income Support Scheme; SEISS). Възможно е в рамките на този период да продължите да отговаряте на условията за включване в посочените програми.

Считано от 1 април вече няма да отговаряте на условията за законни болнични плащания (Statutory Sick Pay; SSP) или за надбавки за подкрепа на заетостта (Employment Support Allowance; ESA), тъй като вече отпада препоръката да спазвате особени предпазни мерки.

Учениците и студентите, които са клинично изключително уязвими следва да се върнат на училище или в съответното друго учебно заведение.

## Ваксинации срещу COVID-19

Ако сте на възраст 16 г. или повече, вече би трябвало да сте получили предложение за поставяне на първа доза от ваксината. Ако все още не сте получили първата си доза, свържете се с Вашия личен лекар (GP).

За децата на възраст между 12 и 15 г., ваксинацията би могла да е допустима за тези с тежки неврологични увреждания. Тази възможност трябва да се обсъди между родителите/настойниците и Вашия личен лекар или лекаря в болницата. За останалите деца на възраст до 15 г. включително, докато са в ход допълнителни изследвания, ваксинация все още не се препоръчва.

Ако сте получили първата си доза, трябва да вземете и втората, когато Ви бъде предложена. С поставени и двете дози, ще имате още по-голямо ниво на защита.

Никоя ваксина не е 100% ефективна и следователно, дори и да са Ви поставени и двете дози, няма абсолютна гаранция, че няма да се заразите с COVID-19. Следователно трябва да продължите да спазвате допълнителните предпазни мерки, посочени в настоящите насоки, за да се защитите.



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

### **Достъп до подкрепа**

В местната община и в супермаркетите ще продължат да Ви оказват подкрепа, за да спазвате насоките за особени предпазни мерки до 31 март. Служители от местните общини ще предоставят помощ, когато това е възможно след тази дата и, ако вече сте се регистрирали за приоритетен достъп за доставки от супермаркета, то от супермаркета ще продължат да ви предоставят доставки с приоритет до 21 юни. Ако тепърва предстои да се регистрирате за получаване на помощ и подкрепа, но сте сред нуждаещите се, моля, регистрирайте се онлайн на <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support> до 31 март. Ако нямате достъп до интернет, свържете се с местната община, откъдето ще могат да ви свържат с мрежата за подкрепа, достъпна във Вашия район.

След 31 март, ако изпитвате затруднения, свързани с коронавируса, посетете [www.gov.uk/find-coronavirus-support](http://www.gov.uk/find-coronavirus-support) или се свържете с местната община, за да разберете до каква подкрепа имате достъп.

### **Достъп до здравни и други грижи**

Моля, помнете, че **NHS работи** и Ви насърчаваме да продължите да упражнявате достъп до всички услуги на NHS, от които имате нужда. По всяка вероятност за Вас би било по-безопасно да се свържете с NHS, отколкото да се опитвате да се справите сами.

Ако се притеснявате от въздействието на COVID-19 върху здравето Ви, говорете с Вашия личен лекар, болничен лекар или се обадете на NHS111. Допълнителна информация за това как да получите достъп до помощ можете да намерите в прикачените напътствия.

### **Как да се свържем с Вас, ако в бъдеще настоящите насоки се променят**

Моля, уверете се, че Вашият личен лекар (GP) разполага с най-актуалните данни за връзка с Вас, включително домашния Ви адрес и, ако е възможно, личен имейл адрес, за да можем да се свържем бързо с Вас, в случай че насоките се променят в бъдеще.

Още веднъж Ви благодарим за усилията да пазите себе си и околните в безопасност.



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

Искрено Ваши,

**МАТ ХАНКОК**

Държавен секретар за здравни и социални грижи

**РОБЪРТ ДЖЕНРИК**

Държавен секретар за  
жилища, общности  
и местно управление

**Настоящото писмо е налично на различни езици и в различни формати, включително за улеснено четене, на GOV.UK. За аудио, брайлово писмо или едър шрифт се обадете на RNIB на 0303 1239999**



## Текущи препоръки за клинично изключително уязвими лица (1 април 2021 г.)

Препоръките за взимане на особени предпазни мерки временно се отменят от 31 март. От 1 април отпада препоръката да взимате особени предпазни мерки, но **трябва да** продължите да спазвате правилата, които важат за всички при текущите национални ограничения.

Правителството публикува „Мерки във връзка с COVID-19 – пролет 2021 г.“ (COVID-19 Response - Spring 2021), където е изложен план за излизане от текущата блокада в Англия. В плана се посочва как ограниченията ще бъдат премахвани с времето. Можете да намерите тези правила, като въведете „roadmap“ (план) в полето за търсене в [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus).

Трябва да продължите да спазвате националните ограничения, които важат за всички. Съветваме също така клинично изключително уязвимите лица да продължат да бъдат изключително внимателни, за да се предпазят. Съветваме Ви да следвате практическите стъпки, описани по-долу, за да сведете до минимум риска от излагане на вируса.

### Социални контакти у дома и навън

Продължавайте да спазвате социална дистанция, мийте ръцете си редовно и избягвайте да докосвате лицето си.

Продължавайте да се срещате с колкото се може по-малко хора. Колкото по-малко контакт имате с хора, толкова по-малък е рискът да се заразите с COVID-19.

Когато правилата позволяват да се срещате с лица извън Вашето домакинство, рискът да се заразите с COVID-19 е по-малък, ако се срещате на открито.

Когато е позволено да се срещате с други лица в закрити помещения, поддържайте мястото добре проветрено с чист въздух, например като отваряте прозореца. За повече информация, вижте насоките [COVID-19: проветряване на закрити помещения](#).

Опитайте се да намалите времето, което прекарвате в помещения, където не сте в състояние да поддържате социална дистанция или където дейностите, извършвани от други хора могат да намалят вероятността останалите да поддържат социална дистанция.

Можете да продължите да сформирате или поддържате съществуваща вече [мрежа за подкрепа](#) и [мрежа за грижа за деца](#).

Можете да намерите още информация онлайн относно [как да спрете разпространението на коронавирус](#).



## Работа

В момента препоръката към всички е да работят от вкъщи, когато това е възможно.

Ако не можете да работите от дома, следва да ходите на работа. Работодателят Ви се задължава да предприеме стъпки за намаляване на риска от излагане на COVID-19 на работното място и би трябвало да може да Ви обясни мерките, които са въведени, за да сте в безопасност на работа. Някои работодатели може да въведат регулярно тестване сред служителите като част от тези мерки. Също така бихте могли да помислите за начините на придвижване от/до работа. Ако е възможно, избягвайте използването на обществен транспорт в пиковите часове.

Правителството издаде отделни насоки за това [как работодателите да направят работното място безопасно при COVID-19](#), включително и как работодателите да поддържат социална дистанция и система за управление на риска на работното Ви място. От Изпълнителната служба по здраве и безопасност (Health and Safety Executive; HSE) също публикуваха насоки за това как [да се защитават уязвимите работници](#), както и препоръки към работодателите и служителите [как да разговарят по темите за намаляване на рисковете на работното място](#).

Ако имате нужда от съдействие, за да работите от дома си или на работното място, можете да кандидатствате за [Access to Work](#). Програмата Access to Work може да осигури помощ за покриване на допълнителни разходи за работа, свързани с ваше увреждане, излизачи извън стандартните разумни корекции, които трябва да предостави работодателят.

Схемата за запазване на [работа заради коронавирус \(отпуск\)](#) се удължава до 30 септември. В рамките на този период е възможно все още да отговаряте на условията за участие, дори когато препоръките за спазване на особени предпазни мерки са временно отменени, стига работодателят ви да е съгласен. [Схемата за подкрепа на самонаети лица \(Self-Employment Income Support Scheme; SEISS\)](#) също се удължава до 30 септември.

Считано от 1 април вече няма да отговаряте на условията за законни болнични плащания (Statutory Sick Pay; SSP) или за надбавки за подкрепа на заетостта (Employment Support Allowance; ESA), тъй като вече отпада препоръката да спазвате особени предпазни мерки. Възможно е да отговаряте на критериите за включване в SSP или ESA, ако сте болни или нямате възможност да работите, било то поради коронавирус или поради други здравословни причини, стига да отговаряте на условията за включване. Ако имате опасения относно здравето и безопасността си на работното място, можете да ги споделите с Вашия професионален съюз, с HSE или с местните власти. Когато работодателите не управляват добре риска от COVID-19, HSE и местните власти ще предприемат действия, които могат да варират от предоставяне на конкретни съвети, издаване на заповеди за изпълнение, до спиране на



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

определени работни практики, докато не бъдат обезопасени, а ако работодателите не спазват заповедите за изпълнение, това може да доведе до наказателно преследване.

Влязлата в сила работна рамка за правата на служителите предоставя защитни механизми срещу дискриминация, несправедливо отстраняване и нанасяне на вреда. За служители и работници са налице специални насоки във връзка с [отсъствия от работа поради коронавирус \(COVID-19\)](#).

В [Бюрото за съвети към граждани \(Citizen's Advice Bureau\)](#) също има информация относно правата ви на работното място и как да разрешавате проблеми там. Ако имате опасения, можете да поучите насоки според Вашата конкретна ситуация и Вашите трудови права, като посетите [уеб сайта на Acas](#) или като позвъните на телефонната линия за помощ на Acas: 0300 123 1100.

### **Училища, университети и други учебни заведения**

Учениците и студентите, които са клинично изключително уязвими, следва да се върнат на училище или в съответното друго учебно заведение на 1 април 2021 г. За децата, които живеят в домакинство с някой, който е клинично изключително уязвим, няма препоръка за спазване на особени предпазни мерки и е трябвало да са се върнали в училището или колежа на 8 март.

Употребата на бързи тестове ни позволява да идентифицираме лицата с коронавирус (COVID-19), които нямат симптоми и, които съставляват около 1/3 от случаите. Откриването на безсимптомни случаи, заедно с другите мерки за предотвратяване и контрол на инфекцията, като социално дистанциране, може да ни помогне да управляваме разпространението на вируса.

Ето защо, за да запазим здравето на преподавателите и да запазим възможно най-много служители, ученици и студенти в съответните учебни заведения, ние снабдихме училища и колежи с [бързи тестове за коронавирус \(COVID-19\)](#).

Бързите тестове могат да бъдат достъпни директно за домакинствата, за детските градини и мрежите за подкрепа на учениците в началните и средните училища, както и за персонала в посочените места. Това тестване ще помогне да се запазят в безопасност и лицата в общността, които са клинично изключително уязвими, както и техните семейства.

В допълнение към тестването на лица без симптоми, средните училища и колежите продължават да въвеждат [редица защитни мерки](#), които да помогнат за минимизиране на риска от разпространение на COVID-19. Те включват социално дистанциране, миене на ръцете, използване на средства за покриване на лицето в специфични ситуации, мрежи за подкрепа, подобряване на почистването и вентилацията и управление на потвърдените случаи.





Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

## Пътуване

Ако трябва да използвате обществен транспорт, трябва да носите [средство за покриване на лицето](#) , освен ако не сте освободени от това изискване.

Помислете за варианти за пътуване извън пиковите часове, за да намалите броя на хората, с които влизате в контакт.

Ако трябва да пътувате, препоръчваме ви да се придвижвате пеша или с колело. При по-дълги пътувания или ако не можете да ходите пеша или да карате велосипед, опитайте се да намалите до минимум броя на хората, с които сте в близък контакт.

Моля, не споделяйте автомобили с хора извън вашето домакинство или мрежа за подкрепа и се уверете, че използвате лицево покритие, когато използвате такси.

## Ходене до магазина и аптеката

Въпреки че не се препоръчва изрично да избягвате да ходите до магазина, препоръчително е да продължите да използвате онлайн доставки за храна и основни продукти или да разчитате на семейството и приятелите си. Ако все пак ходите в магазини или аптеки, старайте се да го правите в по-ненатоварените часове на деня. Освен ако не сте освободени от това изискване, трябва да носите [средство за покриване на лицето](#) .

Ако вече сте се регистрирали за приоритетни часове за доставки от супермаркета чрез уеб сайта за подкрепа при спазването на особени предпазни мерки или чрез общинския съвет преди 31 март, то можем да потвърдим, че супермаркетите, които участват в програмата, ще продължат да предлагат доставки с приоритет до 21 юни. След тази дата хората могат да продължат да резервират доставки от супермаркета.

Ако имате нужда от помощ за достъп до пазаруване на храни и стоки от първа необходимост преди 31 март и не можете да организирате това сами или чрез приятели, семейство или други мрежи за поддръжка, все още можете да се регистрирате, за да поискате приоритетен достъп до часове за доставка от супермаркет на уеб сайта за помощ при спазването на особени предпазни мерки, [www.gov.uk/coronavirus-shielding-support](http://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support) до 31 март. След полунощ на 31 март вече няма да можете да се регистрирате като използвате посочения уеб сайт.

Бихте могли да помолите приятели, семейството си или доброволци да закупват лекарства от Ваше име.

Програмата „Доброволците на NHS“ все още е достъпна и предоставя помощ на нуждаещите се. Доброволците могат да купуват и доставят стоки от супермаркета, лекарства и други стоки от основна необходимост. Обадете се на 0808 196 3646 между 8:00 ч. и 20:00 ч., без почивен ден, за да получите помощ или посетете [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk) за допълнителна





Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

информация. Във вашия район по местоживеене може да има и други доброволни или обществени услуги, до които можете да получите достъп за подкрепа.

### **Ако Ви е необходима допълнителна грижа и помощ**

Важно е да продължите да получавате грижите и подкрепата, които са Ви нужни, за да бъдете добре и в безопасност. Лицата, които предоставят социални грижи и медицински услуги полагат всички усилия, за да гарантират, че услугите остават налични и възможно най-безопасни.

Трябва да продължите да търсите подкрепа от NHS за Вашите вече съществуващи здравни проблеми. Имате достъп до различни услуги на NHS от дома си, включително поръчване на повторни рецепти или връзка със здравен специалист чрез онлайн консултация. За да научите повече, посетете [www.nhs.uk/health-at-home](http://www.nhs.uk/health-at-home) или изтеглете [приложението на NHS](#). Ако имате нужда от неотложна медицинска помощ, позвънете на NHS 111 или на 999 за спешни медицински случаи.

Важно е също така да се грижите и за своето душевно здраве. Посетете уеб сайта на [Every Mind Matters](#) за съвети и практически стъпки, които можете да предприемете, за да поддържате своето благосъстояние и да се грижите за своето душевно здраве по време на пандемията и след това. Уеб сайтът [Let's Talk Loneliness](#) (Да поговорим за самотата) също предлага различни съвети и допълнителни ресурси, които биха Ви били от полза.

Ако Вие или някой, за когото се грижите, преживява душевна криза, горещо Ви препоръчваме незабавно [да се свържете с местен здравен специалист](#). Фондовете за психично здраве на NHS създадоха денонощни телефонни линии, за да подкрепят хората от всички възрасти, за да получат помощта, от която се нуждаят, когато имат нужда от нея.

Всякакви полагащи грижи лица или посетители, които помагат с ежедневните Ви нужди, могат да продължат да Ви посещават. Те следва да спазват [съветите за социално дистанциране](#), когато не се изисква близък или личен контакт.

Можете също така да получите достъп до допълнителна поддръжка от вашия доставчик на енергия. Доставчиците на енергия са задължени от регулатора Ofgem да водят регистър на клиентите, които са в уязвими обстоятелства, наречен Регистър за приоритетни услуги. Ако Вие сте клинично изключително уязвимо лице, можете да бъдете добавени към този регистър. За да разберете как да бъдете добавени към регистъра и да получите достъп до допълнителните услуги, които Вашият доставчик може да Ви предостави, моля, посетете уеб сайта на [Ofgem](#).

Доставчиците на телекомуникационни услуги също се задължават от техния регулатор, Ofcom, да подпомагат своите уязвими клиенти. За повече информация относно допълнителните услуги, които Вашият доставчик може да Ви предостави като уязвим потребител, моля, посетете уеб сайта на [Ofcom](#).