



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

[Imię i nazwisko pacjenta

Adres pacjenta – wiersz 1

Adres pacjenta – wiersz 2

Adres pacjenta – wiersz 3]

17 marca 2021 r.

Nr NHS pacjenta: [NHS NUMBER]

Szanowny Panie/Szanowna Pani,

Od 1 kwietnia zmieniają się wytyczne opracowane dla osób szczególnie podatnych klinicznie.

22 lutego rząd opublikował plan stopniowej rezygnacji z restrykcji wprowadzonych w związku z pandemią koronawirusa dla wszystkich mieszkańców kraju, określający także sposób stopniowego łagodzenia tych ograniczeń. Możemy poinformować, że w myśl założeń planu od 1 kwietnia 2021 r. nie musi Pan/Pani podejmować dodatkowych działań w celu uchronienia się przed zakażeniem koronawirusem.

Od wprowadzenia krajowych ograniczeń i środków ochronnych w styczniu bieżącego roku, liczba przypadków zachorowań na COVID-19 znacznie spadła we wszystkich częściach kraju, a ponad 22 miliony osób otrzymały co najmniej jedną dawkę szczepionki. Wiemy, że stosowanie dodatkowych środków ochronnych nie było dla Pana/Pani łatwe i chcielibyśmy podziękować za wysiłki podejmowane w tym trudnym czasie.

Chociaż osobom wyjątkowo podatnym klinicznie nie zaleca się już stosowania dodatkowych środków ochronnych, nadal jednak radzimy Panu/Pani zachować wyjątkową ostrożnością i chronić się przed zakażeniem koronawirusem, który nadal rozprzestrzenia się wśród mieszkańców kraju. Niniejsze, zaktualizowane wytyczne określają kształt praktycznych działań, które należy podejmować w odniesieniu do takich aspektów życia jak kontakty towarzyskie, podróże, uczęszczanie do szkoły i pracy. Wytyczne te mają jedynie formę zaleceń, a nie nakazów prawnych, a zatem to do Pana/Pani należy decyzja o ich ewentualnym przestrzeganiu. Pełne brzmienie wytycznych przedstawiono na końcu niniejszego pisma oraz na stronie www.gov.uk/coronavirus.

Oprócz porad zawartych w niniejszym piśmie **musi** Pan/Pani także nadal przestrzegać regulacji i zasad obowiązujących wszystkich mieszkańców kraju w warunkach pandemii koronawirusa. Dotyczą one między innymi spotkania się z osobami z innych gospodarstw domowych.



Zestawienie zaleceń obowiązujących od 1 kwietnia 2021 r

Dopóki zasady dystansu społecznego nie zostaną złagodzone w większym stopniu, ważne jest, aby nadal utrzymywać niską liczbę interakcji społecznych i dążyć do zmniejszania ilości czasu spędzanego w miejscach, w których zachowanie dystansu społecznego nie jest możliwe.

Każdej osobie zaleca się dalsze wykonywanie pracy z domu (o ile jest to możliwe). Może Pan/Pani teraz fizycznie stawiać się w miejscu pracy, o ile wykonywanie pracy w trybie zdalnym nie jest w Pana/Pani przypadku wykonalne. Pana/Pani pracodawca zobowiązany jest do podjęcia kroków w celu zmniejszenia ryzyka narażenia pracowników na zarażenie koronawirusem w miejscu pracy. Powinien także wyjaśnić charakter wdrożonych przez siebie działań ochronnych, pozwalających na zapewnienie pracownikom bezpieczeństwa.

Uruchomiony w związku z pandemią koronawirusa program Job Retention Scheme (utrzymania miejsc pracy przez wysyłanie pracowników na urlopy tymczasowe) został przedłużony do 30 września, podobnie jak program Self-Employment Income Support Scheme (wsparcia przychodu osób samozatrudnionych – SEISS). Może Pan/Pani nadal kwalifikować się do otrzymania pomocy w ramach tych dwóch programów w okresie ich obowiązywania.

Od 1 kwietnia utraci Pan/Pani status osoby uprawnionej do otrzymywania Statutory Sick Pay (ustawowego zasiłku chorobowego – SSP) lub Employment and Support Allowance (renty z tytułu niezdolności do pracy – ESA), w przypadku, gdy zalecono Panu/Pani podjęcie dodatkowych środków ochronnych.

Uczniowie i studenci, zakwalifikowani uprzednio do grupy osób szczególnie podatnych klinicznie, powinni rozpocząć naukę w trybie stacjonarnym w swoich szkołach lub innych placówkach edukacyjnych.

Szczepienia przeciw COVID-19

Osoby szczególnie podatne klinicznie w wieku 16 lat lub starsze powinny już były otrzymać pierwszą dawkę szczepionki. Jeśli pierwsza dawka nie została jeszcze Panu/Pani podana, prosimy o skontaktowanie się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

Szczepienie może być właściwym środkiem ochronnym u tych dzieci w wieku od 12 do 15 lat, u których zdiagnozowano ciężkie dysfunkcje układu neurologicznego. Stosowna decyzja powinna zostać omówiona przez rodziców/opiekunów takiego dziecka i jego lekarza prowadzącego lub lekarza pierwszego kontaktu. W przypadku pozostałych dzieci w wieku do 15 lat, szczepienia nie są jeszcze zalecane, prowadzone są nadal badania naukowe na ten temat.



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

Po otrzymaniu pierwszej dawki należy poddać się szczepieniu drugą dawką, gdy zostanie ona zaproponowana. Dwie dawki powinny dodatkowo zwiększyć poziom zabezpieczenia organizmu przed patogenem.

Żadna szczepionka nie jest w 100% skuteczna, dlatego nawet przyjęcie obu dawek nie daje absolutnej gwarancji zabezpieczenia się przed zachorowaniem na COVID-19. Dlatego należy nadal podejmować dodatkowe środki ostrożności opisane w niniejszych wskazówkach.

Dostęp do wsparcia

Do 31 marca władze gminne i supermarkety będą nadal udzielać wsparcia zgodnie z zaleceniami dotyczącymi stosowania środków ochronnych. Po tej dacie samorzady będą starały się udzielić pomocy, o ile to możliwe, a jeśli już zarejestrował(a) się Pan/Pani w celu uzyskania priorytetowego dostępu do terminów dostaw w supermarketach, będą one nadal realizowane 21 czerwca. Jeśli nie zgłosił(a) Pan/Pani swojej potrzeby skorzystania z dostępnych form wsparcia, prosimy o uczynienie tego na stronie <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support> do 31 marca. Jeśli nie dysponuje Pan/Pani dostępem do Internetu, prosimy o skontaktowanie się z pracownikami władz lokalnych, którzy skierują Pana/Panią do odpowiednich instytucji lokalnych zajmujących się pomocą.

Jeśli po 31 marca nadal będzie się Pan/Pani znajdować w trudnej życiowej spowodowanej pandemią koronawirusa, prosimy o odwiedzenie strony www.gov.uk/find-coronavirus-support lub skontaktowanie się z władzami lokalnymi w celu uzyskania informacji na temat dostępnych form wsparcia.

Dostęp do usług zdrowotnych i opiekuńczych

Prosimy pamiętać, że placówki **NHS są czynne**, zachęcamy zatem do dalszego korzystania ze wszystkich potrzebnych Panu/Pani usług tej instytucji. Prawdopodobnie korzystanie z pomocy zapewnianej przez placówki NHS będzie bezpieczniejsze niż podejmowanie prób radzenia sobie z kwestiami zdrowotnymi we własnym zakresie.

Jeśli obawia się Pan/Pani wpływu COVID-19 na własne zdrowie, prosimy porozmawiać ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu, lekarzem szpitalnym lub zadzwonić pod numer NHS 111. Więcej informacji na temat sposobów uzyskania pomocy i wsparcia zamieszczono w załączonych wytycznych.

Przyszłe zmiany kształtu wytycznych

Prosimy zadbać, aby lekarz rodzinny miał Pana/Pani aktualne dane kontaktowe, w tym adres domowy i, o ile to możliwe, osobisty adres e-mail, pozwoli nam to na



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

szybkie skontaktowanie się z Panem/Panią w razie wystąpienia ewentualnych zmian tych wytycznych w przyszłości.

Jeszcze raz dziękujemy za podejmowane starania na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.

Z poważaniem

MATT HANCOCK

Sekretarz Stanu ds. Zdrowia i Opieki Społecznej

ROBERT JENRICK

Sekretarz Stanu
ds. Mieszkalnictwa,
Społeczności i Władz
Lokalnych

Niniejsze pismo zostało udostępnione w różnych językach i formatach, także w formacie uproszczonym na stronie GOV.UK. Aby otrzymać kopię tego pisma w formacie dźwiękowym, zapisaną alfabetem Braille'a i wielką czcionką, należy zadzwonić do RNIB pod numer 0303 1239999



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

Wytyczne dla osób szczególnie podatnych klinicznie (obowiązujące od 1 kwietnia 2021 r.)

Zalecenie podejmowania dodatkowych środków ochronnych zostaje zawieszona w skali kraju od 31 marca. Od 1 kwietnia nie zalecamy już osobom szczególnie podatnym klinicznie podejmowania szczególnych środków ochronnych, jednak osoby te **muszą** nadal przestrzegać zasad obowiązujących wszystkich mieszkańców kraju na mocy wprowadzonych restrykcji.

Rząd opublikował dokument „Odpowiedź na COVID-19 – wiosna 2021” w którym nakreślił plan rezygnacji z restrykcji obowiązujących w ramach obecnej blokady krajowej. Dokument ten przybliży sposób stopniowego łagodzenia tych ograniczeń. Zasady te można odnaleźć po wpisaniu frazy „roadmap” na witrynie www.gov.uk/coronavirus.

W dalszym ciągu musi Pan/Pani przestrzegać restrykcji obowiązujących wszystkich mieszkańców kraju. Zalecamy również osobom szczególnie podatnym klinicznie dalsze podejmowanie dodatkowych środków ostrożności w celu dbania o własne bezpieczeństwo. Zachęcamy również do przestrzegania poniższych praktycznych działań, pozwalających na minimalizowanie ryzyka zarażenia patogenem.

Spotkania towarzyskie w domu i poza domem

W dalszym ciągu należy utrzymywać dystans społeczny, regularnie myć ręce i unikać dotykania twarzy.

Nadal należy ograniczać liczbę interakcji społecznych. Zmniejsza to ryzyko zarażenia się COVID-19.

Należy pamiętać, że w czasie spotykania się z osobami niebędącymi członkami tego samego gospodarstwa domowego, ryzyko transmisji koronawirusa maleje, jeśli do takiego spotkania dochodzi na świeżym powietrzu.

W przypadkach, w których spotkanie innych osób w pomieszczeniach jest dozwolone, prosimy o zadbanie o dobry dopływ do pomieszczenia świeżego powietrza (na przykład przez otwarcie okna). Więcej informacji podano w wytycznych [COVID-19: ventilation of indoor spaces \(wentylacja pomieszczeń\)](#).

Należy dążyć do ograniczania ilości czasu spędzanego w miejscach, w których zachowanie dystansu społecznego nie jest możliwe, lub w których działania innych osób mogą zmniejszać prawdopodobieństwo zachowania tego dystansu.

Nadal możliwe jest tworzenie nowych lub utrzymywanie istniejących [baniek wsparcia](#) oraz [baniek opiekuńczych](#).

Pod wskazanym odnośnikiem dostępnych jest więcej informacji na temat [sposobów na powstrzymanie rozprzestrzeniania się koronawirusa](#).



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

Praca

Obecnie zalecane jest wykonywanie pracy w trybie zdalnym (w możliwych przypadkach).

Jeśli w Pana/Pani sytuacji nie jest to możliwe, może Pan/Pani fizycznie stawiać się w miejscu pracy. Pana/Pani pracodawca zobowiązany jest do podjęcia kroków w celu zmniejszenia ryzyka narażenia pracowników na zarażenie koronawirusem w miejscu pracy. Powinien także wyjaśnić wdrożone przez siebie działania ochronne, pozwalające na zapewnienie Panu/Pani bezpieczeństwa. Niektórzy pracodawcy mogą wdrażać w ramach tych działań regularne poddawanie pracowników testom na obecność koronawirusa. Prosimy również o przeanalizowanie sposobu dojazdu do/z miejsca pracy i niekorzystanie np. ze środków transportu publicznego w godzinach szczytu, o ile będzie to możliwe.

Rząd opracował także osobne wytyczne, [dzięki którym pracodawcy mogą zapewnić bezpieczeństwo w miejscu pracy](#), na przykład poprzez zadbanie o przestrzeganie zasad dystansu społecznego i utrzymywanie systemów zarządzania ryzykiem. Health and Safety Executive (Inspekcja Bezpieczeństwa i Higieny Pracy – HSE) opublikowała również wytyczne dotyczące [ochrony szczególnie podatnych pracowników](#), zawierające między innymi porady dla pracodawców i pracowników w zakresie [sposobów informowania o ograniczaniu ryzyka w miejscu pracy](#).

Jeśli potrzebuje Pan/Pani wsparcia, by móc wykonywać pracę z domu lub w miejscu pracy, prosimy o przesłanie stosownego wniosku do programu [Access to Work](#) (Dostęp do pracy). W ramach programu Access to Work możliwe jest otrzymanie środków pomocy z tytułu konieczności poniesienia dodatkowych kosztów pracy związanych z niepełnosprawnością – dotyczy to środków, które wykraczają poza standardowe i uzasadnione dostosowania, za wprowadzenie których odpowiedzialny jest pracodawca.

Uruchomiony w związku z pandemią [koronawirusa program Job Retention Scheme \(utrzymania miejsc pracy przez wysyłanie pracowników na urlopy tymczasowe\)](#) został przedłużony do 30 września. Może Pan/Pani nadal kwalifikować się do otrzymywania pomocy w ramach tego programu, nawet po zawieszeniu konieczności podejmowania dodatkowych działań ochronnych, o ile wyrazi na to zgodę Pana/Pani pracodawca. Program [Self-Employment Income Support Scheme \(wsparcie przychodu osób samozatrudnionych – SEISS\)](#) został także wydłużony do 30 września.

Od 1 kwietnia utraci Pan/Pani status osoby uprawnionej do otrzymywania Statutory Sick Pay (ustawowego zasiłku chorobowego – SSP) lub Employment and Support Allowance (renty z tytułu niezdolności do pracy – ESA), w przypadku, gdy zalecono Panu/Pani podjęcie dodatkowych środków ochronnych. Może Pan/Pani kwalifikować się do otrzymania zasiłków SSP lub ESA, jeśli jest Pan/Pani osobą chorą lub niezdolną do pracy z powodu koronawirusa lub innych powodów natury zdrowotnej,



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

o ile spełnia Pan/Pani warunki kwalifikowalności. Jeśli ma Pan/Pani obawy dotyczące swojego zdrowia i bezpieczeństwa w miejscu pracy, może Pan/Pani poinformować o nich swoje związki zawodowe, HSE lub władze lokalne. W przypadkach, w których pracodawcy nie zarządzają ryzykiem stwarzanym przez COVID-19, HSE i władze lokalne podejmą działania, które mogą obejmować udzielanie konkretnych porad, wydawanie nakazów egzekucyjnych, poleceń powstrzymania się od stosowania niektórych praktyk pracy, dopóki pracodawca nie nada im bezpiecznego kształtu. Firmy nierespektujące tych nakazów narażają się na konsekwencje prawne.

Istniejące ramy prawne określające prawa pracownika zapewniają mu ochronę przed dyskryminacją, niesprawiedliwym zwolnieniem i działaniem na jego niekorzyść. Opublikowano specjalne wytyczne dla pracodawców i pracowników, dotyczące [nieobecności w pracy związanych z pandemią koronawirusa \(COVID-19\)](#).

[Citizen's Advice Bureau](#) (Biuro Porad Obywatelskich) także dysponuje informacjami na temat przysługujących Panu/Pani praw i sposobów rozwiązywania problemów w miejscu pracy. Może Pan/Pani także uzyskać poradę dotyczącą Pana/Pani konkretnej sytuacji i swoich prac pracowniczych, odwiedzając [witrynę Acas](#) lub dzwoniąc pod numer infolini organizacji Acas 0300 123 1100.

Szkoła, uczelnia i inne placówki edukacyjne

Uczniowie i studenci, zakwalifikowani uprzednio do grupy osób szczególnie podatnych klinicznie, powinni od dnia 1 kwietnia powrócić do nauki w trybie stacjonarnym w swoich szkołach lub innych placówkach edukacyjnych. Dzieciom, które mieszkają w gospodarstwie domowym z osobą szczególnie podatną klinicznie, nie zaleca się stosowania środków ochronnych. Ich powrót do nauki w trybie stacjonarnym powinien być nastąpić od dnia 8 marca.

Wykorzystanie szybkich testów (przepływu bocznego) pozwala nam teraz identyfikować osoby zarażone koronawirusem (COVID-19), które nie wykazują żadnych objawów—stanowią one około jednej trzeciej wszystkich przypadków zakażeń. Znalezienie bezobjawowych nosicieli patogenu wraz z podjęciem innych środków kontroli i zapobiegania zakażeniom, takich jak dystans społeczny, może pomóc nam w powstrzymaniu rozprzestrzeniania się wirusa.

Stąd też w celu ochrony zdrowia kadry nauczycielskiej i zatrzymania jak największej liczby pracowników, uczniów i studentów w szkołach i na uczelniach, udostępniliśmy szkołom i uczelniom [testy bocznego przepływu, pozwalające na szybkie wykrycie zakażenia koronawirusem \(COVID-19\)](#). Testy przepływu bocznego zostały również bezpośrednio udostępnione gospodarstwom domowym, grupom wsparcia i grupom opieki nad uczniami szkół podstawowych i średnich oraz gospodarstwom domowym, grupom wsparcia i grupom opieki nad dziećmi pracowników szkół podstawowych



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

i średnich. Testy te pomogą również zapewnić bezpieczeństwo szczególnie podatnym klinicznie członkom naszych społeczności i ich rodzinom.

Oprócz testowania osób bezobjawowych szkoły średnie i uczelnie nadal stosują [szereg środków ochronnych](#), aby pomóc zminimalizować ryzyko rozprzestrzeniania się COVID-19. Środki te obejmują zachowywanie dystansu społecznego, mycie rąk, używanie osłon nosa i ust w określonych sytuacjach, grupowanie uczniów i studentów, usprawnienie procesów sprzątnięcia i zapewniania wentylacji oraz zarządzanie potwierdzonymi przypadkami zakażeń.

Przemieszczanie się

Osoby zmuszone do korzystania ze środków transportu publicznego zobowiązane są do noszenia [osłon nosa i ust](#) (o ile nie są zwolnione z tego obowiązku). Należy rozważyć możliwość odbywania wszelkich podróży i przejazdów poza godzinami szczytu, aby zredukować liczbę ewentualnych interakcji z innymi osobami.

Zalecamy pokonywanie odległości rowerem lub na pieszo (o ile to możliwe). W przypadku konieczności odbycia przejazdów na dalsze odległości lub niezdolności do pokonywania dystansów pieszo lub rowerem, należy dążyć do zminimalizowania liczby osób, z którymi wchodzi się w bliski kontakt.

Prosimy nie udostępniać samochodu osobom nienależącym do Pana/Pani domowników ani do bańki wsparcia i pamiętać o zasłanianiu nosa i ust podczas przejazdów taksówkami.

Zakupy w sklepach i aptekach

Chociaż unikanie wychodzenia do punktów sprzedaży detalicznej nie jest w chwili obecnej zalecane, prosimy o dalsze korzystanie ze sklepowych dostaw produktów żywnościowych i innych niezbędnych artykułów lub korzystanie w tym względzie z pomocy znajomych lub członków rodziny. Wyjście do punktów sprzedaży detalicznej i aptek najlepiej jest planować na pory dnia o mniej intensywnym ruchu klientów. Prosimy pamiętać o konieczności noszenia [osłon nosa i ust](#) we wszystkich sklepach, o ile nie jest Pan/Pani osobą zwolnioną z tego obowiązku.

Jeśli już korzysta Pan/Pani z priorytetowego dostępu do terminów dostaw realizowanych przez supermarkety po uprzednim zarejestrowaniu się na stronie Shielding Support lub zgłoszeniu takiej potrzeby władzom lokalnym przed 31 marca, możemy potwierdzić, że supermarkety uczestniczące w akcji będą nadal oferować priorytetowy dostęp zarejestrowanym klientom do dnia 21 czerwca. Po tym terminie osoby chcące kontynuować ten sposób otrzymywania niezbędnych artykułów mogą rezerwować dostawy bezpośrednio na stronie wybranego supermarketu.



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

Jeśli potrzebuje Pan/Pani wsparcia umożliwiającego uzyskanie dostępu do zakupów spożywczych i podstawowych artykułów przed 31 marca i nie jest Pan/Pani uzyskać tego wsparcia we własnym zakresie lub za pośrednictwem przyjaciół, rodziny lub innych sieci wsparcia, do 31 marca nadal może Pan/Pani zarejestrować się na stronie Shielding Support i poprosić o przyznanie priorytetowego dostępu do dostaw realizowanych przez wybrany supermarket: www.gov.uk/coronavirus-shielding-support. Rejestracja na stronie po północy 31 marca nie będzie już możliwa.

Nadal może Pan/Pani prosić przyjaciół, członków rodziny lub wolontariuszy, aby odbierali Pana/Pani leki.

W ramach prowadzonego przez NHS programu Volunteer Responders nadal świadczona jest pomoc wszystkim potrzebującym osobom. Wolontariusze mogą odbierać i dostarczać zakupione produkty, lekarstwa i inne niezbędne artykuły. Prosimy przekazać stosowne zlecenie pod numer telefonu 0808 196 3646, czynny od 8:00 do 20:00, przez 7 dni w tygodniu lub odwiedzić stronę www.nhsvolunteerresponders.org.uk w celu uzyskania dalszych informacji. W Pana/Pani okolicy dostępne mogą być także inne usługi świadczone przez wolontariuszy lub grupy mieszkańców.

Dodatkowe formy opieki i wsparcia

Ważne jest, aby nadal miał(a) Pan/Pani zapewnioną opiekę i wsparcie, których Pan/Pani potrzebuje, aby cieszyć się bezpieczeństwem i dobrym stanem zdrowia. Dostawcy usług opieki społecznej i usług medycznych dokładają wszelkich starań, aby nadal miały one otwarty i możliwie najbezpieczniejszy charakter.

Prosimy o dalsze korzystanie z placówek NHS w celu kontynuowania leczenia Pana/Pani istniejących stanów chorobowych. Możliwe jest uzyskanie z domu dostępu do rozmaitych usług oferowanych przez placówki NHS, w tym zamawianie kolejnych recept (na ten sam produkt leczniczy) lub kontaktowanie się z lekarzem w ramach konsultacji online. Aby dowiedzieć się więcej, należy odwiedzić witrynę www.nhs.uk/health-at-home lub pobrać [aplikację NHS](#). W razie pilnej potrzeby natury medycznej należy dzwonić po numer NHS 111 lub – w nagłych wypadkach – pod numer 999.

Ogromnie istotne jest również dbanie o własną kondycję psychiczną. Prosimy odwiedzić stronę [Every Mind Matters](#), aby zapoznać się z zaleceniami i praktycznymi działaniami, które pozwolą zadbać o własny dobrostan i kondycję psychiczną w czasach pandemii i po jej zakończeniu. Wiele wskazówek, porad i innych zasobów, które mogą okazać się pomocne można także znaleźć stronie [Let's Talk Loneliness](#).

Namawiamy, aby w przypadku wystąpienia kryzysu psychicznego u Pana/Pani lub osoby, którą się Pan/Pani opiekuje, [niezwłocznie zwrócić się o pomoc do lokalnego specjalisty](#). Oddział NHS o nazwie Mental Health Trust uruchomił całodobowe linie



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

telefoniczne, których zadaniem jest udzielanie wsparcia potrzebującym pomocy osobom w każdym wieku.

Wszyscy opiekunowie lub odwiedzający, którzy wspierają Pana/Panią w codziennych potrzebach, mogą to nadal robić. Osoby te nadal powinny przestrzegać [wytycznych dotyczących zachowania dystansu społecznego](#) w sytuacjach, w których bliski lub osobisty kontakt nie jest wymagany.

Może Pan/Pani również uzyskać dodatkowe wsparcie od swojego dostawcy energii. Dostawcy energii są zobowiązani przez regulatora (Ofgem) do prowadzenia rejestru odbiorców znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji, zwanego rejestrem usług priorytetowych. Jeśli jest Pan/Pani osobą wyjątkowo podatną klinicznie, Pana/Pani nazwisko może zostać dodane do tego rejestru. Aby dowiedzieć się jak znaleźć się w tym rejestrze i zapoznać z dodatkowymi usługami, które świadczy Pana/Pani dostawca energii, prosimy odwiedzić witrynę [Ofgem](#).

Dostawcy usług telekomunikacyjnych są również zobowiązani przez swojego regulatora (Ofcom), do wspierania swoich podatnych klientów. Aby uzyskać informacje na temat dodatkowych usług, które Pana/Pani dostawca usług telekomunikacyjnych może świadczyć na rzecz osób szczególnie podatnych klinicznie, prosimy odwiedzić witrynę [Ofcom](#).