

Wytyczne

Spotkania z rodziną i znajomymi (COVID-19)

Wskazówki dotyczące bezpiecznych spotkań z rodziną i znajomymi.

Autor:

[Cabinet Office \[Kancelaria Rządu Wielkiej Brytanii\]](#)

Publikacja:

10 maja 2021 r.

Dotyczy:

Anglii

Spis treści

Sposoby rozprzestrzeniania się COVID-19

Zmniejszanie ryzyka podczas spotkań z rodziną i znajomymi

Etap 3

[Wydrukuj tę stronę](#)

COVID-19 nadal rozprzestrzenia się w Anglii. Identyfikowane są również nowe mutacje wirusa mogące stanowić zagrożenie.

Przed spotkaniem z osobami nienależącymi do tego samego gospodarstwa domowego należy rozważyć ryzyko związane z zakażeniem siebie lub innych osób wirusem COVID-19. Takie sytuacje wiążą się z pewnym ryzykiem, można jednak podjąć odpowiednie kroki, aby spotkania z rodziną i znajomymi były bezpieczniejsze. Szczepienie przeciw COVID-19 zmniejsza prawdopodobieństwo zakażenia oraz ciężkiego przebiegu choroby (ale nie eliminuje go). Przestrzeganie poniższych wytycznych może przyczynić się do ochrony siebie, swoich bliskich oraz całej społeczności.

Sposoby rozprzestrzeniania się COVID-19

COVID-19 może przebiegać bez objawów. Wirus może się przenosić na inne osoby, nawet gdy osoba zakażona ma łagodne objawy lub nie ma ich wcale. Mniej więcej co trzecia osoba zakażona COVID-19 nie ma żadnych objawów, więc może przenosić wirusa, nie zdając sobie z tego sprawy.

Główną drogą rozprzestrzeniania się COVID-19 jest bliski kontakt z osobą zakażoną. Osoba chora uwalnia cząsteczki (kropelki i aerozole) zawierające COVID-19 podczas oddychania, mówienia, kaszlu lub kichania. Cząsteczki te mogą być wdychane przez inne osoby.

Powierzchnie i przedmioty również mogą zostać skażone COVID-19, gdy osoba zakażona kaszle lub kicha w pobliżu nich bądź ich dotyka.

Osoba chora na COVID-19 może przenosić wirusa na powierzchnie, np. meble, blaty lub klamki, nawet ich nie dotykając. Kolejna osoba, która dotknie tych powierzchni, może się zarazić.

Zmniejszenie ryzyka podczas spotkań z rodziną i znajomymi

Wszystkie osoby z objawami COVID-19, nawet bardzo łagodnymi, lub z pozytywnym wynikiem testu powinny pozostać w domu i poddać się natychmiastowej kwarantannie domowej, ponieważ mogą one przenosić zakażenie na inne osoby. Osoby powiadomione o konieczności odbycia kwarantanny domowej przez system NHS Test and Trace, które nie poddadzą się nakazowi, mogą zostać ukarane grzywną. Podczas kwarantanny domowej obowiązują wytyczne [Zostań w domu](#), nie wolno przyjmować gości w domu ani w ogrodzie. Osoby, u których występują objawy COVID-19, powinny poddać się [testowi PCR](#), jeżeli nie zrobiły tego wcześniej.

Obecnie wolno spotykać się z sześcioma osobami lub z członkami jednego gospodarstwa domowego na wolnym powietrzu (gospodarstwo domowe obejmuje również powiązaną z nim grupę wsparcia). Od chwili wprowadzenia etapu 3 (od 17 maja) dozwolone będą spotkania z 30 osobami na wolnym powietrzu, a w pomieszczeniach zamkniętych wolno będzie spotykać się z nie więcej niż sześcioma osobami lub z członkami jednego gospodarstwa domowego. [Od tej zasady obowiązują pewne wyjątki](#). Nie wolno wchodzić w bliski kontakt z osobami spoza danej grupy (30 osób na zewnątrz lub sześć osób wewnątrz).

Nadal obowiązują wytyczne określone przez rząd, zgodnie z którymi należy zachować odległość 2 metrów od osób niebędących członkami tego samego gospodarstwa domowego lub grupy wsparcia, jeśli jest to możliwe. W innym razie należy zachować odległość 1 metra z zastosowaniem dodatkowych środków ostrożności (np. zasłanianie twarzy). W miarę realizacji planu stopniowego łagodzenia obostrzeń oraz objęcia większej części populacji programem szczepień, nacisk zostanie położony na osobistą odpowiedzialność obywateli. Zamiast nakazu zachowania odległości 2 metrów od osób niewchodzących w skład tego

samego gospodarstwa domowego, zalecane będzie zachowanie ostrożności i uwzględnianie ryzyka związanego z COVID-19.

Etap 3

Od 17 maja podczas spotkań z rodziną i znajomymi można będzie podjąć osobistą decyzję dotyczącą zachowania odległości, należy jednak nadal zachować ostrożność. Zalecenie to dotyczy wszystkich, łącznie z osobami [zaliczanymi z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#) oraz kobiet w ciąży, nie dotyczy jednak podopiecznych domów opieki, w stosunku do których obowiązują osobne wytyczne.

COVID-19 rozprzestrzenia się głównie wśród osób znajdujących się w bliskim kontakcie fizycznym (do 2 metrów). Zachowanie dalszej odległości od innych osób oraz skrócenie czasu przebywania w bliskim kontakcie z nimi oznacza mniejsze prawdopodobieństwo zakażenia się COVID-19 i przeniesienia go na inne osoby. Bliski kontakt, w tym przytulanie, zwiększa ryzyko przeniesienia COVID-19.

Można podjąć odpowiednie działania, aby zmniejszyć ryzyko przeniesienia COVID-19 oraz chronić siebie i swoich bliskich. Są to:

- **Spotkania na wolnym powietrzu** – podczas pobytu na wolnym powietrzu, przy zachowaniu fizycznego dystansu wobec innych osób, cząsteczki zawierające wirusa wywołującego COVID-19 są rozwiewane, dzięki czemu prawdopodobieństwo wdychania ich przez inne osoby jest mniejsze.
- **Jeżeli spotkanie odbywa się w pomieszczeniu, powinno ono być właściwie wietrzone. Należy otwierać okna i drzwi** lub podejmować inne działania w celu zapewnienia dopływu dużej ilości świeżego powietrza. Dopływ świeżego powietrza do pomieszczenia oraz usuwanie zużytego powietrza, które może zawierać cząstki wirusa, zmniejsza prawdopodobieństwo

zakażenia COVID-19. Im większy jest dopływ świeżego powietrza do pomieszczenia, tym szybciej można usunąć unoszącego się w nim wirusa.

- **Przyjęcie szczepionki po wezwaniu na szczepienie i zachęcanie do tego innych osób.** Szczepienie przeciw COVID-19 zmniejsza prawdopodobieństwo zakażenia siebie i innych osób oraz ciężkiego przebiegu choroby (ale nie eliminuje go). Przed bliskim kontaktem należy uwzględnić, czy dana osoba i członkowie jej rodziny zostali zaszczepieni oraz czy upłynęło wystarczająco dużo czasu, aby szczepionka była skutecznym zabezpieczeniem.
- **Należy pamiętać, że niektóre osoby są bardziej narażone na poważny przebieg choroby COVID-19.** Ryzyko związane z COVID-19, czyli z bliskim kontaktem, jest większe w przypadku niektórych osób, na przykład osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka, kobiet w ciąży i osób starszych. Przykładem może być podjęcie decyzji o powstrzymaniu się przed bliskimi kontaktami z członkiem rodziny w podeszłym wieku, szczególnie jeśli jedna z osób lub żadna z nich nie została zaszczepiona.
- **Zmniejszenie do minimum liczby osób, z którymi wchodzi się w bliski kontakt, oraz skrócenie czasu trwania kontaktu.** Im większa jest liczba osób, z którymi się kontaktujemy (szczególnie jeżeli są to osoby należące do różnych gospodarstw domowych), tym większe jest prawdopodobieństwo zarażenia się COVID-19 i przeniesienia go na inne osoby. Dłuższy czas bliskiego kontaktu zwiększa ryzyko przeniesienia zakażenia, należy jednak pamiętać, że nawet krótki kontakt może spowodować przeniesienie COVID-19, a żaden okres kontaktu nie może być uznany za całkowicie bezpieczny.
- **Poddawanie się testom dwa razy w tygodniu,** nawet przy braku objawów. Mniej więcej co trzecia osoba zakażona koronawirusem nie ma żadnych objawów, więc może go

przenosić, nie zdając sobie z tego sprawy. Regularne poddawanie się testom zmniejsza ryzyko, szczególnie przed spotkaniem z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego. Możliwe jest zamówienie [bezpłatnych testów do przeprowadzenia w domu](#), których wynik dostępny jest w ciągu 30 minut.

- **Regularne mycie rąk i czyszczenie powierzchni w celu usunięcia cząsteczek wirusa.**

Należy zawsze umożliwiać innym osobom zachowanie odpowiedniej odległości, jeżeli sobie tego życzą.

Należy pamiętać, że nie wolno wchodzić w bliski kontakt z osobami spoza grupy liczącej sześć osób (lub obejmującej dwa gospodarstwa domowe) w pomieszczeniach bądź grupy liczącej 30 osób na wolnym powietrzu, oprócz sytuacji stanowiących wyjątek od tej zasady.

W niektórych sytuacjach obowiązywać będą określone wytyczne, których należy przestrzegać nawet w przypadku przebywania ze znajomymi i rodziną. Konieczne jest zmniejszenie ryzyka przeniesienia zakażenia COVID-19 na inne osoby, w tym pracowników oraz innych członków społeczności. Należy zawsze przestrzegać wytycznych dotyczących danego miejsca lub sytuacji (np. szkolnictwo, ochrona zdrowia lub placówki opieki).

Zasady dotyczące ochrony przed koronawirusem, łącznie z wymogami dotyczącymi dystansowania społecznego, obowiązują nadal w miejscach pracy, w przedsiębiorstwach i w miejscach publicznych. Niniejsze wytyczne nie mają wpływu na obowiązek właściciela obiektu polegający na obliczeniu liczby osób mogących do niego wejść przy zachowaniu zasad dystansowania społecznego.