

## Koronawirus (COVID-19) - Wytyczne

### Jezyk Polski / POLISH

COVID-19 to nowa choroba, która powoduje infekcję dróg oddechowych. Choroba jest wywoływana przez wirusa zwanego koronawirusem.

Każdy ma obowiązek pozostać w domu w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Tyczy się to osób w każdym wieku – również w przypadku braku objawów lub innych chorób.

Dozwolone jest wyjście z domu tylko w celu:

- zaopatrzenia się w środki do przeżycia – i tylko wtedy, gdy jest to konieczne
- podjęcia aktywności fizycznej raz dziennie – takiej jak bieganie, spacerowanie czy jazda na rowerze, samemu/-ej lub w towarzystwie pozostałych domowników
- zasięgnięcia opieki medycznej – na przykład wyjścia do apteki (lub dostarczenia niezbędnych środków osobie w potrzebie)
- wyjścia do / powrotu z pracy – tylko w przypadku, gdy jest to absolutnie konieczne.

Objawy koronawirusa:

- gorączka – klatka piersiowa lub plecy są odczuwalnie cieplejsze w dotyku
- nowo nabyty, uporczywy kaszel.

W przypadku któregośkolwiek z tych objawów, należy pozostać w domu i stosować się do zaleceń dotyczących izolacji dla gospodarstw domowych z podejrzeniem zakażenia koronawirusem (szczegółowe informacje w dalszej części tekstu).

Zbiorowiska więcej niż dwóch osób w miejscach publicznych, nawet w celu praktyki religijnej (poza pogrzebami) są objęte całkowitym zakazem. Osoby, które nie zastosują się do tego zakazu, ryzykują grzywną.

Policja, służby imigracyjne i wojsko mogą zostać użyte w celu wyegzekwowania środków ochrony zdrowia publicznego, a także w celu dostarczenia środków do przeżycia osobom w potrzebie.

W związku z koronawirusem, obowiązek regularnych meldunków w celach imigracyjnych został tymczasowo zawieszony. Osoby objęte tym obowiązkiem otrzymają wiadomość SMS z informacją na temat daty następnego meldunku. Więcej informacji na temat zmian dotyczących uchodźców można znaleźć pod adresem <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>.

## Osoby o podwyższonym ryzyku w związku z koronawirusem

Każde zarażenie koronawirusem może doprowadzić do ciężkiego stanu, ale niektórzy należą do grupy osób o podwyższonym ryzyku.

Do grupy tej zaliczają się na przykład osoby:

- po przeszczepie narządu
- w trakcie leczenia onkologicznego
- cierpiące na raka krwi lub szpiku kostnego (np. białaczkę)
- cierpiące na ciężkie choroby układu oddechowego, na przykład mukowiscytozę, astmę o ciężkim nasileniu czy ciężką przewlekłą obturacyjną chorobę płuc
- podatne na infekcje
- zażywające leki wpływające na układ odpornościowy
- kobiety w ciąży z poważną chorobą serca – wrodzoną lub nabytą.

Osoby, które sądzą, że zaliczają się do jednej z powyższych grup wysokiego ryzyka, a które nie otrzymają listu do niedzieli 29 marca 2020 r. lub z którymi nie skontaktuje się lekarz, powinny omówić swoje obawy z lekarzem pierwszego kontaktu lub specjalistą w szpitalu. Jeżeli nie masz dostępu do lekarza pierwszego kontaktu, w celu otrzymania pomocy skontaktuj się z organizacją DOTW UK na darmowy numer **0808 1647 686** lub na adres email [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk).

## Jak należy chronić się w przypadku podwyższonego ryzyka

Jeżeli zaliczasz się do grupy o podwyższonym ryzyku ciężkiego zachorowania na skutek zarażenia koronawirusem, powinieneś/-aś podjąć poniższe kroki w celu uniknięcia zarażenia:

- nie wychodź z domu – nawet w celu zakupu żywności, leków czy podjęcia aktywności fizycznej
- zachowaj odległość co najmniej 2 metrów (3 kroków) od pozostałych domowników jeśli to tylko możliwe.

Poproś rodzinę, znajomych czy sąsiadów, aby robili za Ciebie zakupy, i pozostawiali je za drzwiami w celu unikania bliskiego kontaktu.

Jeżeli potrzebujesz pomocy w zorganizowaniu dostaw niezbędnych środków takich jak żywność czy leki, możesz zarejestrować się na stronie <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>.

Osobom o podwyższonym ryzyku stanowczo zaleca się unikanie jakiegokolwiek bliskiego kontaktu z innymi przez okres co najmniej 12 tygodni od otrzymania listu.

**Zapoznaj się ze szczegółowymi wytycznymi dotyczącymi izolacji i ochrony osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka związanego z koronawirusem (również w języku polskim) pod adresem:** <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

## Wytyczne dotyczące izolacji dla gospodarstw domowych z podejrzeniem zakażenia koronawirusem



Nie wychodź do pracy, szkoły, lekarza, apteki czy szpitala



Używaj oddzielnych sprzętów lub dezynfekuj je po użyciu



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi



Zaopatruj się w żywność i leki poprzez dostawę do domu



Nie przyjmuj gości



Śpij w pojedynkę w miarę możliwości



Regularnie myj ręce



Pij dużo wody



Zastosuj paracetamol jeśli objawy tego wymagają

Szczegółowe informacje (również w języku polskim) znajdują się pod adresem:  
<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Jak długo należy stosować się do wytycznych dotyczących izolacji?

- Osoby mieszkające samotnie, u których wystąpią nawet łagodne objawy zakażenia koronawirusem powinny pozostać w domu przez 7 dni od ich wystąpienia.
- Jeśli objawy koronawirusa wystąpią u któregośkolwiek domownika w domach zamieszkałych przez kilka osób, wszyscy członkowie gospodarstwa domowego muszą pozostać w domu i nie opuszczać go przez 14 dni. Okres 14 dni rozpoczyna się od dnia zachorowania pierwszej osoby.
- Jeżeli w tym okresie u któregośkolwiek z innych domowników wystąpią objawy, osoba ta musi pozostać w domu i izolować się przez 7 dni od momentu wystąpienia u niej objawów, nawet jeśli oznacza to, że osoba ta będzie musiała pozostać w izolacji przez więcej niż 14 dni.
- O ile to możliwe, osoby powyżej 70. roku życia, z istniejącymi problemami zdrowotnymi, o osłabionej odporności i kobiety w ciąży powinny zostać przeniesione na okres 14 dni w inne miejsce.
- Jeżeli nie jest to możliwe, osoby te powinny się izolować od pozostałych domowników w ramach możliwości.

## Kiedy należy skontaktować się z NHS 111?

- jeżeli czujesz się na tyle chory/-a, że nie jesteś w stanie wykonywać normalnych czynności, takich jak oglądanie telewizji, używanie telefonu, czytanie czy wstanie z łóżka
- jeżeli czujesz, że nie jesteś w stanie sam/-a poradzić sobie z objawami w domu
- jeżeli Twój stan zdrowia się pogorszy
- jeżeli objawy nie ustępują po 7 dniach.

## Jak skontaktować się z NHS 111?

Możesz skorzystać z serwisu internetowego <https://111.nhs.uk/covid-19> w celu zasięgnięcia porady. Jeżeli nie masz dostępu do internetu, zadzwoń na bezpłatny numer 111 (możesz poprosić o tłumacza).

## Martwisz się o swój status imigracyjny?

Wszystkie usługi NHS związane z koronawirusem, w tym badanie i leczenie, są darmowe bez względu na status imigracyjny – nawet jeśli pacjent okaże się zdrowy. Szpitale NHS zostały poinformowane, że nie jest od nich wymagana kontrola imigracyjna osób z podejrzeniem koronawirusa.

## Jak zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa?

- Często myj ręce przy użyciu mydła i wody przez co najmniej 20 sekund
- Stosuj się do zaleceń dotyczących pozostawania w domu

Porady te są w oparciu o wytyczne w zakresie zdrowia i informacje udzielone przez NHS, i dotyczą one wszystkich osób mieszkających w Wielkiej Brytanii, bez względu na kraj pochodzenia. Dalsze informacje znajdują się pod adresem:

- Zalecenia NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Zalecenia WHO (Światowej Organizacji Zdrowia): <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>