

Wskazówki dotyczące ochrony osób szczególnie zagrożonych („Shielding”)

U niektórych osób cierpiących na poważne problemy ze zdrowiem, ryzyko ostrych skutków zarażenia koronawirusem jest bardzo wysokie. Stosowanie ochrony pozwala temu zapobiec. Ochrona ta polega na ograniczeniu kontaktu z innymi. Osoby szczególnie narażone otrzymały pismo od lekarza pierwszego kontaktu z informacją o konieczności stosowania ochrony. Od 1 sierpnia jednak konieczność ochrony zniesiono dla większości ludzi. Ochronie podlegają osoby, które cierpią na jedną lub więcej z chorób znajdujących się na liście dostępnej [tutaj](#).

Otępienie nie było wciągnięte na tę listę, ale istnieją już jednak dowody na to, że osobom cierpiącym na otępienie grozi wysokie ryzyko zarażenia tym wirusem. Dlatego też stosowanie się do zasad ochrony może być w takich przypadkach pomocne.

Osoby, które uprzednio były pod ochroną, powinny nadal przestrzegać następujących zasad:

- często myć ręce przez 20 sekund;
- zasłaniać nos i usta w sklepach i innych pomieszczeniach zamkniętych; oraz
- zachowywać odstęp 2 metrów (mniej więcej tyle, ile wynosi długość łóżka) od osób, które nie wchodzą w skład własnego domostwa.

Co się teraz zmieni?

Skończą się dostawy darmowych paczek żywnościowych, dostawa lekarstw i podstawowych środków higieny zapewnianych dotąd przez Państwową Służbę Ochrony (*National Shielding Service*). Ale:

- można skontaktować się z samorządem lokalnym, aby uzyskać informacje na temat wsparcia ze strony miejscowych organizacji wolontariackich;

- recepty, artykuły pierwszej potrzeby i zakupiona żywność mogą nadal być doręczane przez wolontariuszy państwowej służby zdrowia ([NHS Volunteer Responders](#));
- supermarkety nadal oferują pierwszeństwo w dostawach zakupów do domu (dla osób, które uprzednio były zarejestrowane i otrzymywały darmowe paczki żywnościowe).

Co jest teraz dozwolone?

Ponieważ zniesiono obowiązek stosowania ochrony, można teraz:

- iść do pracy, pod warunkiem, że miejsce pracy jest [zabezpieczone przed koronawirusem](#), ale o ile to możliwe, należy nadal pracować w domu;
- wychodzić na zewnątrz bez ograniczeń, ale należy nadal starać się ograniczać kontakt z innymi do minimum;
- chodzić do supermarketów, pubów i sklepów, z zachowaniem 2 metrów (mniej więcej tyle, ile wynosi długość łóżka) odległości od osób, o ile to możliwe;
- Dokładnie czyścić często dotykane miejsca w domu lub w pracy.

Co się stanie, jeśli transmisja koronawirusa znowu wzrośnie?

Osoby uprzednio objęte ochroną mogą znowu jej podlegać, jeśli sytuacja się zmieni i dojdzie do wzrostu liczby zakażeń koronawirusem w społeczności.

Dane osób uprzednio objętych ochroną są bezpiecznie przechowywane w basie pacjentów chronionych NHS Digital. Jeśli dojdzie do zmiany warunków, pacjenci otrzymają pismo z nowymi wskazówkami.

Dalsze informacje na temat zmian dotyczących ochrony można znaleźć na stronach rządowych [tutaj](#)

Dalsze informacje na temat zaleceń rządowych dotyczących koronawirusa <https://www.gov.uk/coronavirus>