

## **Zaktualizowane porady dla osób szczególnie zagrożonych na temat regionalnych stanów zagrożenia koronawirusem**

Mieszkańcy Anglii, którzy zaliczają się do grupy największego zagrożenia klinicznego, otrzymają nowe wytyczne specjalnie dopasowane do rejonu zamieszkania, które pomogą im ograniczyć ryzyko zakażenia się koronawirusem. U osób szczególnie zagrożonych ryzyko poważnych skutków choroby COVID-19 wywołanej koronawirusem jest bardzo wysokie. Wobec tego zaleca się przestrzeganie opisanych tu porad, które pozwalają chronić siebie i innych na [każdym szczeblu zagrożenia](#).

Do grupy największego zagrożenia klinicznego zalicza się między innymi osoby cierpiące na schorzenia atakujące układ odpornościowy, niektóre rodzaje raka oraz osoby z przeszczepami (pełna lista schorzeń znajduje się na końcu niniejszej ulotki). Lista ta nie obejmuje otępienia, ale istnieją już dowody na to, że osobom cierpiącym na otępienie grozi wysokie ryzyko zarażenia wirusem. Dlatego też stosowanie się do zasad ochrony może być w takich przypadkach pomocne.

- Osoby, które zaliczają się do grupy największego zagrożenia klinicznego, otrzymają zaktualizowane wytyczne specjalnie dopasowane do rejonu zamieszkania, zgodnie z regionalnym stanem zagrożenia koronawirusem
- Nowe wytyczne pomogą im wdrożyć właściwe środki ostrożności w życiu codziennym i zachować jednocześnie w miarę normalny tryb życia

Środki ostrożności w skali krajowej – na przykład [zasada szóstki](#) oraz obowiązkowe [zasłanianie ust i nosa](#) – które dotyczą wszystkich obywateli, pomagają również chronić osoby szczególnie zagrożone.

Nowe porady pomogą takim osobom lepiej chronić się przed wirusem bez konieczności stosowania bardziej drastycznych zasad ochrony (takich jak izolacja – ‘*shielding*’).

Osoby w rejonach, gdzie stan zagrożenia jest bardzo wysoki, mogą w przyszłości otrzymać zalecenie stosowania izolacji, tzn. nie wychodzić z domu, nie chodzić do pracy lub do szkoły i utrzymywać kontakt jedynie z osobami ze wspólnego gospodarstwa domowego lub [grupy kontaktowej](#). Mieszkańcy tych rejonów zostaną poinformowani, jeśli zapadnie decyzja, że izolacja nie jest konieczna.

Dodatkowe zalecenia dla osób szczególnie zagrożonych mogą obejmować, co następuje:

- W rejonie, gdzie stan zagrożenia koronawirusem jest na [poziomie średnim \(szczebel 1\)](#): dokładnie przestrzegać zasad minimalnej odległości od innych, spotykać się z ludźmi na świeżym powietrzu, o ile to możliwe, ograniczyć zbędne podróże środkami komunikacji publicznej i pracować w domu, o ile to możliwe, choć dojazdy do pracy i szkoły są nadal dozwolone. Obowiązuje również zakaz spotykania się w grupach powyżej 6 osób.
- W rejonie, gdzie stan zagrożenia koronawirusem jest na [poziomie wysokim \(szczebel 2\)](#): należy ograniczyć liczbę osób spotykanych na zewnątrz, unikać podróży z wyjątkiem tych niezbędnych, pracować w domu, o ile to możliwe, ograniczyć wizyty w sklepach i robić zakupy poza godzinami szczytu. Osoby, które nie mogą pracować w domu, mogą nadal chodzić do pracy, gdyż pracodawcy powinni zapewniać ochronę przed wirusem. Dzieci powinny nadal uczęszczać do szkoły. Obowiązuje zakaz spotkań w miejscach zadaszonych dla osób z różnych domostw, o ile nie stanowią one grupy kontaktowej. Na zewnątrz można się spotykać jedynie w grupie nie większej niż 6 osób.
- W rejonie, gdzie stan zagrożenia koronawirusem jest na [poziomie bardzo wysokim \(szczebel 3\)](#): należy pracować w domu, o ile to możliwe i podejmować jedynie niezbędne podróże. Jedynie osoby wspólnie zamieszkujące lub stanowiące grupę kontaktową mogą się spotykać i zasada ta dotyczy miejsc zadaszonych, prywatnych ogrodów, większości obiektów turystyczno-hotelarskich na świeżym powietrzu oraz imprez za biletami. Należy ograniczyć wizyty w sklepach i zamawiać dostawy przez internet. W dostarczaniu żywności i lekarstw, należy korzystać z pomocy osób we wspólnym domostwie lub grupie kontaktowej albo ochotników. Osoby w rejonach trzeciego szczebla powinny nadal ćwiczyć na świeżym powietrzu, chodzić do szkoły i pracy, jeśli nie mogą pracować w domu. Niekiedy ludzie w tych rejonach mogą wymagać dodatkowego wsparcia w przestrzeganiu tych zasad. W takim przypadku powinni skontaktować się z lokalnymi władzami, które mogą zapewnić pomoc.

Osoby szczególnie zagrożone klinicznie powinny nadal otrzymywać opiekę i wsparcie, co pomoże im zachować zdrowie i bezpieczeństwo. W razie istniejących schorzeń należy nadal korzystać z pomocy państwowej służby zdrowia NHS. Placówki służby zdrowia wprowadziły wszelkie niezbędne środki ostrożności, aby zapewnić pacjentom bezpieczeństwo w trakcie rutynowych wizyt lub podczas pobytu w szpitalu.

Oprócz restrykcji obowiązujących na każdym szczeblu, można również stosować dodatkowe środki ostrożności.

Nadal należy:

- Ścisłe przestrzegać zasad dotyczących zachowania odległości od innych
- Regularnie myć ręce
- Ograniczać spotkania z innymi. Im mniej interakcji z ludźmi, tym niższe ryzyko zachorowania na COVID-19.

[Zaktualizowane wytyczne można znaleźć na portalu rządowym.](#)

### **Rodzaje schorzeń, które stanowią kliniczne ryzyko dla osób szczególnie zagrożonych**

Osoby cierpiące na wymienione poniżej dolegliwości zalicza się do grupy szczególnie zagrożonej:

- Osoby z przeszczepem narządów litych
- Osoby z niektórymi rodzajami raka:
  - Osoby cierpiące na raka w trakcie leczenia chemoterapią
  - Osoby cierpiące na raka płuc w trakcie radykalnej radioterapii
  - Osoby cierpiące na raka krwi lub szpiku kostnego, czyli białaczkę, chłoniaki lub szpiczaka na każdym etapie leczenia
  - Osoby w trakcie immunoterapii lub innych sposobów leczenia raka z wykorzystaniem przeciwciał
  - Osoby w trakcie celowanej terapii przeciwrakowej, która wpływa na układ odpornościowy, np. leczenie inhibitorami kinaz białkowych lub inhibitorami PARP
- Osoby po przeszczepie szpiku kostnego lub komórek macierzystych w ciągu minionych 6 miesięcy, lub które przyjmują leki immunosupresyjne

- Osoby z ostrymi chorobami układu oddechowego, w tym wszelkiego rodzaju mukowiscydozy, z ciężkimi przypadkami astmy oraz przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP)
- Osoby z rzadko występującymi chorobami, które znacznie zwiększają ryzyko zakażeń (np. zespół ciężkiego złożonego niedoboru odporności (SCID) lub homozygotyczna niedokrwistość sierpowatokrwinkowa)
- Osoby w trakcie terapii immunosupresyjnej, która znacznie zwiększa ryzyko zakażenia
- Kobiety w ciąży z poważnymi chorobami serca, wrodzonymi lub nabytymi
- Inne osoby również uznane za szczególnie narażone na podstawie opinii klinicznej i oceny ich potrzeb. Lekarze w przychodniach i w szpitalach otrzymali wytyczne wspomagające podejmowanie decyzji w takich przypadkach

Dalsze informacje można znaleźć na portalu rządowym

<https://www.gov.uk/coronavirus>