

Wyjaśnienie terminów dotyczących koronawirusa

Koronawirus

Koronawirus zwany jest również Covid-19. Covid-19 to skrót od angielskiego 'Coronavirus Disease 2019', czyli choroba wywołana zakażeniem koronawirusem rozpoznana w roku 2019.

Mycie rąk

Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się koronawirusa, wymaga się, aby wszyscy myli ręce częściej niż zazwyczaj, a zwłaszcza po powrocie z pobytu na zewnątrz. Ręce należy myć wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund. Należy unikać dotykania twarzy, nosić maseczkę lub inną osłonę na twarz i zachowywać odpowiednią odległość od ludzi, którzy są z innego domostwa.

Dystans fizyczny

Dystans fizyczny polega na zachowaniu odległości i utrzymywaniu bezpiecznej przestrzeni między osobami, które nie pochodzą z tego samego domostwa. Odległość ta wynosi 2 metry (mniej więcej tyle, ile wynosi długość łóżka) i należy ją zachować od ludzi spoza własnego domostwa, zarówno w środku jak i na zewnątrz.

Zasłanianie nosa i ust

Koronawirusem można się zarazić przez nos i usta. Na twarzy należy nosić osłonę, która zakrywa nos i usta, co pomaga chronić innych od zakażenia się tym wirusem. Osłona twarzy może być jednorazowa lub wielokrotnego użytku. Można do tego celu wykorzystać szalik, chustkę na szyję, strój religijny lub zasłony na twarz ręcznie wykonane z materiału, dobrze przylegającej z obu stron twarzy. Zasłanianie twarzy obowiązuje w środkach komunikacji zbiorowej, sklepach i supermarketach, zabudowanych galeriach handlowych, w bankach, towarzystwach budowlanych i na poczcie.

Niektóre osoby są wyłączone z tego obowiązku. Dotyczy to osób cierpiących na choroby, ułomności lub niepełnosprawność, zwłaszcza jeśli noszenie maseczki może spowodować poważne cierpienie lub stanowić zagrożenie. Może to być na przykład osoba cierpiąca na otępienie. Zwykle nie wymaga się od tych osób okazania dowodu, iż są zwolnione, ale niektórzy mogą nosić przy sobie coś, co wskazuje na ich niepełnosprawność, na przykład znaczek czy zawieszkę na szyi.

Grupa kontaktowa (od angielskiego „Support bubble”)

O grupie kontaktowej mówi się wtedy, gdy jedna wspólnie zamieszkująca rodzina pozostaje w bliskim kontakcie z osobami zamieszkującymi wspólnie w innym domostwie. Istnieją trzy rodzaje ‘grup kontaktowych’, a informacje na ten temat można znaleźć w sieci na stronach rządowych.

- Grupy do 6 osób z różnych domostw mogą się nadal spotykać na otwartej przestrzeni
- Jednoosobowe domostwo dorosłe oznacza jedną osobę dorosłą mieszkającą samotnie lub z dziećmi poniżej 18 roku życia. Osoba taka może utworzyć grupę kontaktową z jednym innym domostwem
- Ludzie z dwóch różnych domostw mogą się spotykać w każdej przestrzeni – publicznej lub prywatnej, w środku lub na zewnątrz. Nie musi to być za każdym razem to samo domostwo. Każda grupa liczy się jako jedno domostwo.

Środki ochrony osobistej

Środki ochrony osobistej to różnego rodzaju sprzęt używany przez pracowników w celu zmniejszenia ryzyka transmisji wirusa przez kontakt drogą kropelkową podczas pracy codziennej. Opublikowano szczegółowe [porady](#) dotyczące środków ochrony osobistej dla pracowników służby zdrowia, opiekunów i pracowników pomocy społecznej. Nie zaleca się, aby osoby, które zapewniają doraźną, niepłatną opiekę rodzinie lub znajomym, korzystały ze środków ochrony osobistej opiekując się innymi, o ile nie zaleci im tego pracownik służby zdrowia, np. lekarz pierwszego kontaktu lub pielęgniarka.

Izolacja domowa

Izolacja w warunkach domowych oznacza, że nie należy wychodzić z domu i trzymać się z daleka od innych domowników w przypadku, gdy występują objawy zakażenia koronawirusem. Izolacji należy się poddawać przez 10 dni od pojawienia się pierwszych objawów zakażenia koronawirusem.

Testowanie i śledzenie kontaktów

Jest to usługa wdrażana przez państwową służbę zdrowia NHS w celu szybkiego testowania osób zakażonych koronawirusem i wykrywania ludzi, z którymi zakażony miał kontakt, aby mogli oni zastosować izolację domową.

Ochrona (od angielskiego „Shielding”)

U niektórych osób cierpiących na poważne problemy ze zdrowiem, ryzyko poważnych 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 w większości przypadków zniesiono.

Większość osób, które stosowały ochronę, podlegają takim samym zaleceniom, jakie obowiązują wszystkich innych, **w tym mycie rąk, zasłanianie nosa i ust w sklepach i innych zamkniętych pomieszczeniach i zachowywanie odległości 2 metrów od innych (mniej więcej tyle, ile wynosi długość łóżka).**

Otępienie nie było wciągnięte na listę chorób stanowiących wysokie ryzyko poważnych skutków zarażenia koronawirusem. Istnieją już jednak dowody na to, że osobom cierpiącym na otępienie grozi wysokie ryzyko zarażenia tym wirusem. Jedną z przyczyn może być brak pełnego zrozumienia informacji dotyczących zachowania bezpieczeństwa. Wiele osób cierpiących na otępienie żyje w domach opieki, co również zwiększa ich ryzyko zakażenia się.

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