

Porady dotyczące koronawirusa dla osób zapewniających niepłatną opiekę członkom rodziny lub znajomym

Poniższe informacje przeznaczone są dla osób zapewniających niepłatną opiekę członkom rodziny lub znajomym, którzy są zależni od tej pomocy. Dotyczy to osób, które cierpią na przewlekłe schorzenia, choroby (w tym otępienie), niesprawność, poważne obrażenia, problemy ze zdrowiem psychicznym lub uzależnienia.

Poradnik wyjaśnia, jak udzielać pomocy w sposób ograniczający ryzyko zakażenia koronawirusem (chorobą COVID-19). Zawarte w nim informacje są aktualne w terminie publikacji (27 sierpnia 2020).

Spis treści

Kto zalicza się do grupy „zagrożenia klinicznego” i „skrajnego zagrożenia klinicznego” ze strony infekcji koronawirusem?	2
Porady ogólne	2
Jak dbać o bezpieczeństwo własne i osoby, która wymaga opieki	3
Opieka nad osobą z grupy „skrajnego zagrożenia klinicznego”	4
Jeśli osoba, która wymaga opieki, ma obawy dotyczące ryzyka infekcji ze strony swoich stałych płatnych opiekunów odwiedzających ją w domu	5
Zasłanianie ust i nosa i sprzęt ochrony osobistej (PPE)	5
Zasłanianie ust i nosa poza domem	5
Jeśli osoba, która wymaga opieki, przebywa w placówce opiekuńczej	6

Jak dbać o własne dobro i zdrowie opiekując się innymi	6
Szybki dostęp do opieki zastępczej w nagłych przypadkach	7
Zwolnienie z pracy w celu zapewnienia opieki osobie z objawami infekcji koronawirusem lub wymagającej izolacji domowej	7
Realizacja recept w przypadku izolacji domowej	7
Jeśli opiekun lub osoba, która wymaga opieki, ma objawy infekcji koronawirusem	8
Porady dotyczące zachowania czystości i higieny w przypadku opiekowania się osobą z objawami infekcji koronawirusem	10
Jeśli opiekun lub osoba, którą się opiekuje wymaga osłony (shielding)	10
Porady na wypadek wzrostu transmisji infekcji koronawirusem	11
Ograniczenia lokalne	11

1

Kto zalicza się do grupy „zagrożenia klinicznego” i „skrajnego zagrożenia klinicznego” ze strony infekcji koronawirusem?

Do grupy zagrożenia klinicznego zalicza się osoby o zwiększonym ryzyku poważnej choroby na skutek infekcji koronawirusem. Grupa ta obejmuje:

- osoby powyżej 70 roku życia (bez względu na stan zdrowia);
- osoby poniżej 70 roku życia z określonymi schorzeniami (w przypadku osób dorosłych są to zwykle ludzie, którym co roku zaleca się szczepionkę przeciw grypową z uwagi na stan zdrowia);

- kobiety w ciąży.

Osobom cierpiącym na otępienie również grozi podwyższone ryzyko infekcji koronawirusem, wobec czego stosowanie się do niniejszych wskazówek może być pomocne.

Informacje dla osób, których stan zdrowia jeszcze bardziej potęguje ryzyko poważnej choroby w wyniku infekcji koronawirusem można znaleźć w niedawno zweryfikowanym dokumencie pt. [Porady dla osób szczególnie zagrożonych wymagających osłony \(shielding\)](#).

Osoby opiekujące się innymi, muszą również dbać o własne zdrowie.

Porady ogólne

Jak osoby opiekujące się innymi powinny się przygotować?

Jeśli opiekun i osoba, którą się opiekuje, nie wykazują objawów infekcji koronawirusem, wystarczy, że zapoznają się z informacjami na temat higieny na [stronie służby zdrowia NHS](#).

Opiekun wspólnie z osobą, którą się opiekuje, powinien sporządzić plan awaryjny na wypadek, gdyby tę opiekę musiały zapewniać inne osoby. W zależności od sytuacji, mogą to być inni członkowie rodziny, znajomi, pracownicy służby zdrowia lub opieki społecznej.

Aby plan awaryjny spełniał potrzeby osoby, która wymaga opieki, należy w nim zamieścić następujące dane:

- imię i nazwisko oraz adres osoby objętej opieką wraz z jej danymi kontaktowymi;
- imię, nazwisko, adres i dane kontaktowe osoby sprawującej opiekę;

- inne osoby, z którymi należy się skontaktować w nagłych przypadkach, zgodnie z życzeniem opiekuna i osoby, którą się opiekuje;
- informacje o lekach przyjmowanych przez osobę, która wymaga opieki;
- informacje o bieżącym leczeniu tej osoby;
- terminy wyznaczonych wizyt lekarskich;
- dane dotyczące przychodni lekarskiej i apteki;
- dane na temat profesjonalnej opieki i wsparcia, jakie ta osoba otrzymuje.

Plan awaryjny musi być w formie łatwej do udostępnienia innym osobom, które powinny mieć do niego dostęp.

Dalsze informacje można znaleźć na stronie [Carers UK](#).

Nawet jeśli rodzina i znajomi są w stanie zorganizować pomoc i wsparcie, warto w to zaangażować również [lokalne władze](#) i [służbę zdrowia](#) na wypadek, gdyby coś zawiodło w ustaleniach dotyczących opieki. Dobrze również skontaktować się z lokalną organizacją wspierającą opiekunów, gdzie można uzyskać pomoc w zakresie planowania awaryjnego. Informacje na temat lokalnych organizacji wspierających opiekunów można znaleźć na stronie [Carers UK](#).

Informacje na temat lokalnych usług można również znaleźć na stronie [Carers Trust](#).

[Jak dbać o bezpieczeństwo własne i osoby, którą wymaga opieki](#)

Należy śledzić obwieszczenia i zalecenia zamieszczane na stronie rządowej GOV.UK i stosować się do aktualnych porad opublikowanych w dokumencie pt. [Wytyczne dotyczące zachowania czujności i bezpieczeństwa \(zachowywanie odległości fizycznej\)](#), który zawiera porady na temat tego, jak chronić osobę zagrożoną, mieszkającą wspólnie z opiekunem.

Aby chronić osoby, z którymi się mieszka, należy w ciągu dnia często myć ręce wodą i mydłem przez 20 sekund lub stosować środek dezynfekujący. Jest to jeden z najskuteczniejszych sposobów zmniejszania ryzyka infekcji. Higieny rąk należy przestrzegać po powrocie do domu lub po przybyciu do domu osoby, która wymaga opieki, jeśli mieszka oddzielnie.

3

[Opieka nad osobą z grupy „skrajnego zagrożenia klinicznego”](#)

[Wytyczne dotyczące osłony i ochrony osób z grupy skrajnego zagrożenia klinicznego](#) ze strony koronawirusa określają, jak opiekować się ludźmi z tej grupy ryzyka. Zalecenia dotyczące tej grupy przestały jednak obowiązywać z dniem 1 sierpnia 2020 r. Zniesiono wtedy obowiązek stosowania się do zaleceń lekarskich, ale wciąż jednak należy podejmować wszelkie praktyczne kroki, aby zachować bezpieczeństwo, czyli:

- często myć ręce przez 20 sekund;
- zasłaniać nos i usta w sklepach i innych zamkniętych pomieszczeniach;
- zachowywać odległość 2 metrów (mniej więcej tyle, ile wynosi długość łóżka) między sobą a osobami z odrębnego gospodarstwa domowego.

Sprawując opiekę nad osobą zakwalifikowaną do grupy „skrajnego zagrożenia klinicznego” ze strony poważnego przebiegu choroby wywołanej koronawirusem, należy podjąć następujące kroki, aby ograniczyć grożące im ryzyko:

- oferować jedynie podstawową pomoc, to znaczy mycie, podawanie leków, pomoc w ubieraniu się i przygotowywanie posiłków;
- po wejściu do domu osoby, która wymaga opieki, i często w trakcie pobytu, myć ręce przez co najmniej 20 sekund wodą i mydłem lub stosować środek dezynfekujący do rąk;
- przy kichaniu i kaszlu, zasłaniać usta i nos chusteczką lub rękawem (nie dłońmi);
- zużyte chusteczki wyrzucać natychmiast do kosza, po czym umyć ręce;
- w razie złego samopoczucia opiekuna, nie odwiedzać osoby zagrożonej i załatwić opiekę zastępczą;
- powiadomić osobę zagrożoną, gdzie ma zadzwonić, gdyby się źle poczuła, wyjaśnić, jak korzystać z [infolinii NHS 111 dotyczącej koronawirusa](#) i zostawić numer infolinii 111 w widocznym miejscu.

Informacje na temat różnych dostępnych źródeł wsparcia jak również wskazówki, jak sporządzić plan awaryjny można znaleźć na stronie [Carers UK](#).

4

[Jeśli osoba, która wymaga opieki, ma obawy dotyczące ryzyka infekcji ze strony swoich stałych płatnych opiekunów odwiedzających ją w domu](#)

Zgodnie z wytycznymi rządu, instytucje oferujące opiekę domową muszą zapewnić wymagany poziom higieny, aby ograniczyć ryzyko infekcji. U nich należy zasięgnąć informacji na temat wdrożonych procesów zachowania higieny.

Jeśli osoba, która wymaga opieki, pozostaje również pod regularną opieką zdrowotną lub społeczną, czy to ze strony władz lokalnych czy opłacaną we własnym zakresie, należy omówić z nimi

ograniczenie kontaktów i ustalenie planu dalszej opieki.

[Wytyczne](#) dotyczące zachowania bezpieczeństwa (tzn. zachowywania właściwej odległości) zawierają porady dla opiekunów w zakresie dodatkowych środków ostrożności, jakie należy podjąć, aby zapewnić bezpieczną opiekę osobie zagrożonej.

Zasłanianie ust i nosa i sprzęt ochrony osobistej (PPE)

W trakcie wykonywania czynności opiekuńczych nie jest wymagane stosowanie sprzętu ochrony osobistej, o ile nie zaleci tego pracownik służby zdrowia, na przykład lekarz lub pielęgniarka.

Należy stosować się do zaleceń w niniejszym poradniku, jak również [wytycznych dotyczących osłaniania i ochrony osób z grupy skrajnego zagrożenia klinicznego ze strony koronawirusa](#) wyjaśniających, jakie środki ostrożności należy podjąć dla zachowania bezpieczeństwa własnego i osoby, która wymaga opieki.

Rząd na bieżąco monitoruje stan rzeczy, więc [wytyczne](#) mogą ulegać zmianom. W razie wątpliwości, należy sprawdzić obowiązujące wytyczne.

Zasłanianie ust i nosa poza domem

W zamkniętych miejscach publicznych obowiązuje zasłanianie ust i nosa, jeśli nie można zachować odległości od innych i jeśli dochodzi do spotkań z osobami, które nie należą do zwykłego grona kontaktów.

[Wytyczne dotyczące osłon na usta i nos dostępne są na stronie GOV.UK](#). Usta i nos należy zasłaniać w sklepach i w środkach komunikacji publicznej. Osoba, która wymaga opieki, musi również nosić osłonę na

usta i nos, choć niektórzy są wyłączeni z tego obowiązku, jeśli sprawia im to trudności z uwagi na stan zdrowia lub niepełnosprawność.

Usta i nos należy zasłaniać we właściwy sposób i myć ręce przed zakładaniem i przed zdejmowaniem osłony. [Osłony na usta i nos można wykonać własnoręcznie](#). Najważniejsze, żeby zakrywały usta i nos.

[Jeśli osoba, która wymaga opieki przebywa w placówce opiekuńczej](#)

Jeśli opiekun nie ma objawów infekcji koronawirusem, powinien zasięgnąć w placówce opiekuńczej informacji na temat lokalnych ustaleń co do kontaktu z pensjonariuszami. Podczas odwiedzin, należy stosować się do [obowiązujących w placówce wytycznych](#).

[Jak dbać o własne dobro i zdrowie opiekując się innymi](#)

Opiekując się innymi, należy dbać również o własne dobro i zdrowie. Ważne jest, aby nie dodawać sobie niepotrzebnego stresu, zwłaszcza w obecnych warunkach, gdy dostęp do wsparcia, takiego jak na przykład opieka zastępcza, jest ograniczony. [Wytyczne na temat niewychodzenia z domu i zachowania ostrożności](#) zawierają informacje na temat dbania o własne dobro, szczegółowe porady w zakresie dbałości o siebie, jak również źródła wsparcia w zakresie [zdrowia psychicznego w okresie pandemii](#).

Można tam znaleźć porady na temat tego, jak dbać o ciało i umysł i jak, w razie potrzeby, uzyskać pomoc. Codzienna aktywność fizyczna zapewnia zdrowie i dobre samopoczucie, jak również pomaga radzić sobie ze stresem, ułatwia pozytywnie patrzeć na sprawy i zapewnia dobry sen. Strona internetowa urzędu zdrowia publicznego, Public

Health England (PHE) zawiera sugestie co do [ćwiczeń, jakie można wykonywać w domu](#). Informacje na temat opieki nad osobami, u których występuje otępienie można znaleźć [tutaj](#).

W tym trudnym czasie, warto skorzystać ze wsparcia ze strony rodziny, znajomych i innych kręgów. Utrzymuj kontakty z ludźmi wokół siebie przez telefon, przez internet lub listownie. Wyjaśnij, jak chcesz się kontaktować i wkomponuj to w codzienny rozkład zajęć. Jest to ważne z punktu widzenia zdrowia psychicznego, a ponadto dobrze jest rozmawiać o tym, jak się czujemy.

6

Pomocne źródła wsparcia i informacji można znaleźć na stronie [Every Mind Matters](#).

Dobrze jest podzielić się swoimi zmartwieniami z ludźmi, którym ufasz, przy czym w trakcie rozmowy Ty możesz również pomóc im. Można także skorzystać z [infolinii zalecanej przez służbę zdrowia NHS](#).

Warto też skontaktować się z lokalną organizacją wspierającą opiekunów, która może pomóc w sporządzeniu planu awaryjnego. Informacje na temat lokalnych organizacji wspierających opiekunów można znaleźć na stronach [Carers Trust](#) lub [Carers UK](#), na której dostępne jest również [forum internetowe](#).

[Szybki dostęp do opieki zastępczej w nagłych przypadkach](#)

Znalezienie opieki zastępczej często stanowi problem. O ile to możliwe, należy skontaktować się z rodziną lub znajomymi, którzy mogą zaoferować natychmiastową pomoc. Aby zapewnić bezpieczeństwo tym, którzy odwiedzają dom osoby wymagającej opieki, należy przestrzegać [wytycznych na temat niewychodzenia z domu i zachowania ostrożności](#).

W razie trudności ze zorganizowaniem opieki zastępczej, należy skontaktować się ze służbami [władz lokalnych](#) lub [służbą zdrowia](#).

Jeśli nie wiesz, jak się tym zająć, zadzwoń do infolinii służby zdrowia NHS pod numer 111.

[Zwolnienie z pracy w celu zapewnienia opieki osobie z objawami infekcji koronawirusem lub wymagającej izolacji domowej](#)

Potrzeby dotyczące opieki i związane z nią niezbędne działania, należy omówić z pracodawcą. Informacje dotyczące uprawnień do ustawowego zasiłku chorobowego znajdują się w dokumencie pt. [Porady dla pracowników](#).

Niektórym osobom może przysługiwać zasiłek dla opiekunów. Dalsze informacje dostępne są na stronie rządowej [GOV.UK](#).

[Realizacja recept w przypadku izolacji domowej](#)

W razie konieczności poddania się izolacji domowej, nie można realizować recept dla osoby, która wymaga opieki. Większość aptek

7

zapewnia jednak dostawy do domu. Należy zadzwonić do apteki i upewnić się, że oferuje tę usługę lub zapytać o inne podobne programy dostępne lokalnie pozwalające na realizację recepty.

Pomoc oferują również [wolontariusze służby zdrowia NHS](#), którzy odbierają leki i dostarczają zakupy. Zadzwoń pod numer 0808 196 3646 w godz. od 08:00 do 20:00.

Z dostaw aptecznych korzysta bardzo wiele osób, więc należy pamiętać, aby zamówić leki z odnawialnej recepty z wyprzedzeniem i

dzięki temu uniknąć opóźnień w ich wydaniu. Informacje na temat recept odnawialnych i usług dostawczych można również uzyskać na stronie internetowej miejscowego ośrodka zdrowia.

Jeśli opiekun lub osoba, która wymaga opieki, wykazuje objawy infekcji koronawirusem

- **Jeśli objawy infekcji występują u osoby, która wymaga opieki**

Objawy infekcji występują u osoby, która wymaga opieki, a opiekun nie zalicza się do grupy klinicznego zagrożenia lub skrajnego klinicznego zagrożenia ryzykiem poważnego przebiegu choroby na skutek zakażenia

Jeśli u osoby wspólnie zamieszkującej pojawiły się objawy infekcji, należy przestrzegać wytycznych na temat [niewychodzenia z domu](#). Osoby mieszkające samotnie, u których występują objawy, nawet bardzo łagodne, nie powinny wychodzić z domu przez 10 dni od chwili pojawienia się objawów albo do czasu poprawy samopoczucia, zależnie od tego, która z tych okoliczności potrwa dłużej.

Należy zrobić [badanie na obecność koronawirusa](#). Nie należy osobiście przychodzić do ośrodka zdrowia, apteki czy szpitala.

Niełatwo jest stosować się do [zaleceń dotyczących niewychodzenia z domu](#) w czasie, gdy trzeba zapewnić opiekę osobistą, taką jak mycie i kąpiel, komuś z rodziny lub przyjaciół.

Opiekę taką można nadal kontynuować, pod warunkiem, iż opiekun nie zalicza się do grupy klinicznego zagrożenia lub skrajnego klinicznego zagrożenia. Należy zapoznać się z wyżej wymienionymi wytycznymi i podjąć kroki w celu zabezpieczenia siebie i innych wspólnie

higieny i zachowania odległości.

- **Jeśli objawy występują u opiekuna**

Jak uzyskać badanie Osoby udzielające niepłatnej opieki są zaklasyfikowane jako pracownicy spełniający podstawowe usługi i mają, wobec tego, pierwszeństwo w dostępie do badań. Jeśli opiekun zauważy u siebie objawy infekcji, może [uzyskać test](#) na obecność koronawirusa u siebie lub u osoby, którą się opiekuje.

Jeśli osoba współzamieszkująca z opiekunem zauważy u siebie objawy, opiekun powinien również przestrzegać [wytycznych dotyczących niewychodzenia z domu](#). Osoby mieszkające samotnie, u których występują objawy infekcji koronawirusem, nawet bardzo łagodne, nie powinny wychodzić z domu przez 10 dni od chwili pojawienia się objawów albo do czasu poprawy samopoczucia, zależnie od tego, która z tych okoliczności potrwa dłużej.

Jeśli współgospodarstwo składa się z kilku domowników, pierwsza osoba, u której wystąpiły objawy, musi się poddać izolacji domowej przez 10 dni. Wszyscy inni domownicy, którzy nie mają objawów, muszą również poddać się izolacji domowej przez 14 dni.

Okres 14 dni liczy się od dnia, w którym zachorowała pierwsza osoba w domostwie. Wszyscy inni domownicy, którzy zaczną przejawiać objawy, muszą stosować izolację domową przez 10 dni od chwili pojawienia się tych objawów lub do dnia ustąpienia objawów, zależnie od tego, która z tych okoliczności potrwa dłużej, bez względu na to, w którym dniu pierwotnego okresu 14-dniowej izolacji to nastąpi.

Nie jest łatwo, oczywiście, stosować się do tych zaleceń w czasie, gdy trzeba zapewnić opiekę osobistą, taką jak mycie i kąpiel, partnerowi lub komuś z rodziny.

Jeśli opiekujesz się kimś z grupy klinicznego zagrożenia lub skrajnego klinicznego zagrożenia, nie odwiedzaj tej osoby, jeśli źle się czujesz i poproś kogoś z rodziny lub znajomych, aby zapewnili opiekę zastępczą. Jeśli to niemożliwe, należy skontaktować się ze służbami [władz lokalnych](#) lub [służbą zdrowia](#).

Jeśli opiekujesz się kimś z grupy skrajnego klinicznego zagrożenia, unikaj kontaktu z tą osobą i, o ile to możliwe, poproś kogoś z rodziny lub

9

znajomych, aby pomogli Ci zapewnić opiekę. Pomocy mogą również udzielić wolontariusze służby zdrowia NHS, z którymi można się skontaktować pod numerem 0808 196 3646 w godz. od 08:00 do 20:00.

Należy zachować odległość od tej osoby na tyle, na ile to możliwe i stosować się do powyższych zaleceń.

W razie trudności ze zorganizowaniem opieki zastępczej, należy skontaktować się ze służbami [władz lokalnych](#) lub [służbą zdrowia](#). Jeśli nie wiesz, jak się tym zająć, zadzwoń do infolinii służby zdrowia NHS pod numer 111. Warto również skontaktować się z lokalną organizacją wspierającą opiekunów. Informacje na ten temat można znaleźć na stronie [Carers UK](#).

[Porady dotyczące zachowania czystości i higieny w przypadku opiekowania się osobą z objawami infekcji koronawirusem](#)

[Wytyczne dotyczące niewychodzenia z domu](#) zawierają informacje na temat mycia rąk, prania, sprzątnięcia i usuwania odpadów, jak również informacje dotyczące mieszkania z osobą zagrożoną.

[Jeśli opiekun lub osoba, którą się opiekuje, wymaga osłony \(shielding\)](#)

Wytyczne dla osób wymagających osłony przestały obowiązywać od 4 sierpnia. Oznacza to, iż ludzie z grupy klinicznego zagrożenia lub skrajnego klinicznego zagrożenia mogą już wychodzić z domu, kiedy chcą, ale nadal powinni:

- ograniczać kontakty towarzyskie

- o ile to możliwe, zachowywać odległość 2 metrów (czyli mniej więcej tyle, ile wynosi długość łóżka) od innych osób, lub 1 metra, jeśli stosują dodatkowe środki ostrożności (np. zasłanianie ust i nosa)

Dalsze informacje na temat wprowadzonych zmian można znaleźć w [wytycznych dla osób wymagających osłony lub należących do grupy skrajnego klinicznego zagrożenia ryzykiem poważnego przebiegu choroby COVID-19](#)

Nadal
należy:

- dokładnie myć ręce i częściej niż zazwyczaj
- dokładnie czyścić często dotykane powierzchnie w domu i w pracy

1
0

Dalsze informacje na temat zachowania bezpieczeństwa można znaleźć w wytycznych dotyczących [bezpieczeństwa poza domem](#).

[Porady na wypadek wzrostu transmisji infekcji koronawirusem](#)

Jeśli sytuacja się zmieni i stopień transmisji infekcji koronawirusem wzrośnie, osoby, którym uprzednio zalecono stosowanie osłony, mogą ponownie być wzięte pod ochronę.

Dane osób uprzednio objętych ochroną są bezpiecznie przechowywane w bazie pacjentów chronionych – NHS Digital. Jeśli dojdzie do zmiany warunków, osoby te otrzymają pismo z nowymi wskazówkami. Zmiany na poziomie krajowym będą zamieszczone w tych wytycznych.

[Ograniczenia lokalne](#)

W niektórych rejonach liczba przypadków infekcji koronawirusem jest wyższa i obowiązują tam ostrzejsze przepisy.

Ludzie z grupy skrajnego klinicznego zagrożenia nie powinni przebywać na terenie, gdzie obowiązują przepisy dotyczące osłony osób zagrożonych.

Należy zapoznać się z [informacjami na temat rejonów, gdzie obowiązują lokalne restrykcje i co jest lub nie jest dozwolone w tych miejscach](#).

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