



UK Government





KORONAWIRUS
POZOSTAŃMY W DOMU
CHROŃMY NHS
RATUJMY ŹYCIE



Pozostańmy w domu

Najprostszym i najważniejszym działaniem, jakie można podjąć jest pozostanie w domu w celu ochrony NHS oraz życia innych osób.

Z domu należy wychodzić wyłącznie w ściśle określonych przypadkach:

-  **Zakupy podstawowych artykułów pierwszej potrzeby**, takich jak produkty żywnościowe i leki, najrzadziej jak to możliwe.
-  **Ruch na świeżym powietrzu raz dziennie**, na przykład bieganie, spacer lub jazda na rowerze - pojedynczo lub z domownikami.
-  **Wszelkie potrzeby medyczne**, w tym oddawanie krwi, unikanie ryzyka zagrożeń, świadczenie opieki lub pomoc osobom, które jej szczególnie potrzebują.
-  **Dojazdy do pracy**, wyłącznie w przypadkach, kiedy praca zdalna z domu jest niemożliwa.

Są to sytuacje wyjątkowe - podczas wykonywania tych czynności należy zminimalizować czas pobytu poza domem oraz zapewnić odległość dwóch metrów od każdej osoby spoza gospodarstwa domowego.

Pracownicy pełniący funkcje o znaczeniu krytycznym oraz rodzice dzieci wymagających szczególnej opieki mogą wychodzić z domu, aby zaprowadzić i odebrać dzieci ze szkoły lub innej placówki świadczącej opiekę nad nimi. Szczegółowe informacje dostępne są w Internecie. Dzieci mogą być przewożone z domu do domu, jeśli ich rodzice nie mieszkają razem.

Pomóżmy zatrzymać rozprzestrzenianie się infekcji i wspierajmy się nawzajem.

- Często myjmy ręce wodą i mydłem – za każdym razem przez co najmniej 20 sekund.
- Zastłaniamy usta i nos chusteczką jednorazową lub rękawem (nie dłonią) przy kaszlu lub kichnięciu.
- Natychmiast wyrzucamy zużyta chusteczkę do kosza i myjmy ręce.
- Nie dotykamy oczu, nosa ani ust nieumytymi rękami.
- Wycieramy i dezynfekujemy często dotykane powierzchnie i przedmioty w domu, takie jak klamki w drzwiach i krany.
- Róbmy zakupy rozsądnie, w sklepach przestrzegajmy zaleceń, kupujemy wyłącznie produkty potrzebne nam, naszej rodzinie lub osobom, którym pomagamy.



Wewnętrzne części dłoni



Grzbiety dłoni



Pomiędzy palcami



Grzbiety palców



Kciuki



Opuszki palców

Objawy

O zakażeniu koronawirusem mogą świadczyć poniższe objawy, nawet jeśli są łagodne:

- wysoka temperatura
- nowy utrzymujący się kaszel

Każda osoba, która zauważy u siebie takie objawy powinna pozostać w domu do ich ustąpienia, w każdym przypadku przez co najmniej siedem dni. Wszystkie inne osoby mieszkające w tym samym gospodarstwie domowym powinny pozostać w domu przez co najmniej 14 dni po wystąpieniu objawów u pierwszej osoby, nawet jeśli same ich nie mają. Jeśli objawy wystąpią podczas tego okresu u jakiegokolwiek innej osoby, powinna ona pozostać w domu przez kolejne siedem dni od ich wystąpienia. Po upływie siedmiu dni i pod warunkiem ustąpienia objawów nie ma potrzeby dalszego pozostawania w izolacji.

Nie należy chodzić do przychodni lekarskich, aptek ani szpitali.

Korzystanie z **usług NHS online**. Pod numer **111** należy dzwonić wyłącznie w razie braku dostępu do Internetu, uzyskania wyraźnych wytycznych, aby skorzystać z tego numeru lub w razie nasilenia się objawów.

Pod numer **999** należy dzwonić w pilnych przypadkach zagrożenia życia, informując operatora o ewentualnych objawach koronawirusa.

DZIEŃ	OSOBA A	OSOBA B	OSOBA C	OSOBA D	
01	Wystąpienie objawów rozpoczyna okres 7-dniowej izolacji danej osoby oraz 14-dniowej izolacji domowników				
02					
03		Wystąpienie objawów oraz początek odliczania 7 dni			
04					
05					
06					
07					
08	Koniec izolacji w razie ustąpienia objawów				
09					
10		Koniec izolacji w razie ustąpienia objawów			
11					
12					
13					
14				Wystąpienie objawów oraz początek odliczania 7 dni	
15					
16			Brak objawów, koniec izolacji		
17					
18					
19					
20				Izolacja dobiega końca po ustąpieniu objawów	

Porady dla osób, które ukończyły 70. rok życia, osób z chorobami współistniejącymi oraz kobiet w ciąży

Osoby, które ukończyły 70. rok życia lub mają choroby współistniejące mogą ciężiej przechodzić zakażenie wirusem. Stosowanie się do powyższych zaleceń jest szczególnie ważne w celu zapewnienia im ochrony.

Osoby należące do grupy najwyższego ryzyka ze względu na poważne choroby współistniejące powinny już otrzymać z NHS pismo zawierające szczegółowe wskazówki dotyczące dalszego postępowania.

Jeśli muszą zakupić produkty żywnościowe lub leki, powinny zwrócić się do rodziny, znajomych lub sąsiadów o pomoc i poprosić o pozostawienie produktów przed drzwiami lub zamówić je przez Internet. Do ustalania terminów wizyt lub zamawiania recept powtarzalnych należy korzystać z usług internetowych lub aplikacji NHS. Z połączeń telefonicznych należy korzystać wtedy, kiedy inne metody kontaktu są niemożliwe.

Konsultacje z lekarzem pierwszego kontaktu powinny być prowadzone przez telefon lub online, aby zminimalizować ryzyko dla siebie oraz innych pacjentów. Przychodnie lekarskie mogą odradzać niepilne badania lekarskie lub wizyty rutynowe.

Pomocne informacje na temat koronawirusa oraz porady dla kobiet w ciąży znajdują się na stronie internetowej Royal College of Obstetricians and Gynaecologists.

Pomoc dla firm i pracowników

Rząd zdaje sobie sprawę, że wszystkie podejmowane działania odbijają się w znacznym stopniu na firmach, gospodarstwach domowych oraz ludziach w całym kraju, musi więc zastosować środki chroniące życie oraz dochody.

Dla firm:

- Udostępniono ponad 330 miliardów funtów w formie pożyczek i poręczeń.
- Kolejne 20 miliardów funtów zapewniono firmom w ramach ulg podatkowych oraz dotacji pieniężnych.
- Brytyjski urząd celno-podatkowy (HMRC) odracza zapłatę podatku VAT za następny kwartał.

Dla pracowników oraz rodzin:

- Program utrzymania pracy podczas pandemii koronawirusa oznacza, że pracownicy mogą otrzymywać 80% swoich zarobków, do maksymalnej kwoty 2500 GBP miesięcznie.
- Program wsparcia osób samozatrudnionych podczas pandemii koronawirusa zapewni subwencje osobom samozatrudnionym lub pozostającym w spółkach osobowych w wysokości 80% ich zysku, do kwoty nieprzekraczającej 2500 GBP miesięcznie.
- Dodatkowe wsparcie dla osób bezrobotnych oraz osób o niskich dochodach poprzez świadczenia Universal Credit oraz Tax Credits, w kwocie do 1040 GBP.
- Prawie 1 miliard funtów dodatkowego wsparcia dla najemców.
- Zawieszenie spłat kredytu hipotecznego na trzy miesiące dla osób borykających się z trudnościami z powodu koronawirusa, w tym właścicieli nieruchomości zakupionych na wynajem.

Są to tylko niektóre formy wsparcia dla firm i pracowników. Dalsze informacje dostępne są w Internecie.



Chodzenie do pracy

Do pracy można dojeżdżać wyłącznie w przypadkach, kiedy praca zdalna z domu jest niemożliwa.

Pracodawcy powinni omówić z pracownikami warunki pracy oraz podjąć wszelkie możliwe działania, aby umożliwić im świadczenie pracy z domu.

Niektóre zawody wymagają dojazdu do miejsca pracy.

W razie niemożności świadczenia pracy z domu można do niej dojeżdżać, o ile objawy koronawirusa nie wystąpią ani nas, ani u naszych domowników. Jest to zgodne z zaleceniami naczelnego lekarza kraju.

Dalsze informacje dotyczące tych oraz innych kwestii dostępne są w Internecie

Osoby mieszkające w Anglii mogą znaleźć je na stronie internetowej **gov.uk/coronavirus**

Osoby mieszkające w Szkocji mogą znaleźć je na stronie internetowej **gov.scot/coronavirus-covid-19**

Osoby mieszkające w Walii mogą znaleźć je na stronie internetowej **gov.wales/coronavirus**

Osoby mieszkające w Irlandii Północnej mogą znaleźć je na stronie internetowej **nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19**

Informacje w innych językach lub alternatywnych formatach można uzyskać na stronie internetowej **gov.uk/coronavirus**.

W razie trudności ze słuchem lub komunikowaniem się można zadzwonić pod numer telefonu tekstowego **18001 111** lub skorzystać z usług tłumacza języka migowego **NHS 111 British Sign Language (BSL)** za pomocą strony internetowej **www.nhs.uk/111**.

POZOSTAŃMY W DOMU. CHROŃMY NHS. RATUJMY ŻYCIE.