****

**Jak zachować bezpieczeństwo w domu podczas pandemii koronawirusa**

**Jak dbać o bezpieczeństwo domowników podczas pandemii COVID-19. Porady dla gospodarstw domowych, w których współzamieszkują rodzice, dziadkowie i dzieci**

Spis treści

[Wstęp](#_Introduction)

[Pozostawanie](#_Staying_at_home) w domu

[Mieszkanie](#_Living_with_an) z osoba starszą lub szczególnie narażoną z powodów zdrowotnych

[Obawy](#_Worried_about_staying) o pozostawanie w domu i brak możliwości pracy?

[Pozostawanie w domu a grzywny](#_Staying_at_home_1)

[Wsparcie](#_Support)

# **Wstęp**

Wraz z nadejściem zimy i wzrostem liczby przypadków zachorowań na koronawirusa (COVID-19), podjęcie kroków w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się infekcji w społeczności i w rodzinach jest ważniejsze niż kiedykolwiek. Bądźmy zdrowi, ratujmy życia i wspierajmy Ochronę Zdrowia (NHS)

Ta ulotka zawiera informacje i porady na temat:

* Zachowania bezpieczeństwa własnego i domowników, włącznie z krokami, jakie należy podjąć, kiedy ktoś uzyska pozytywny wynik testu na koronawirusa lub ma objawy.
* Dostępnego wsparcia w przypadku izolacji własnej lub domownika
* Dane organizacji świadczących pomoc

Aktualne informacje o restrykcjach dotyczących mieszkańców Leeds znajdują się tutaj: [www.leeds.gov.uk/coronavirus](http://www.leeds.gov.uk/coronavirus).

* Każdy, kto ma objawy, powinien umówić się na test pod numerem 119 lub na stronie [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)
* W razie pogorszenia się objawów (np. trudności z oddychaniem) należy zwrócić się o pomoc do NHS pod numerem 111
* W nagłych wypadkach należy dzwonić na 999 i powiadomić operatora o wynikach testu COVID-19 lub możliwym kontakcie z osobą zarażoną
* Najważniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić, by ratować życia i chronić NHS, to pozostać w domu i ograniczyć kontakty z innymi. Ograniczając codzienne bezpośrednie kontakty z innymi, ograniczamy rozprzestrzenianie się zakażeń. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób, które mieszkają z osobami starszymi lub bardziej/szczególnie narażonymi z powodów zdrowotnych.

# 

# **Współmieszkanie z osobą po 60 roku życia lub osobą cierpiącą na poważną chorobę**

Koronavirus (COVID-19) może wywołać poważne objawy chorobowe u każdego, lecz dla niektórych osób, to ryzyko jest większe. Są dwie grupy zwiększonego ryzyka:

**Wysokie ryzyko** – osoby z pewnymi chorobami lub problemami zdrowotnymi, które czynią ich “Szczególnie narażonymi klinicznie” na ciężki przebieg choroby w przypadku zarażenia koronawirusem.

**Umiarkowane ryzyko** – osoby po sześćdziesiątym roku życia i cierpiące na przewlekłe schorzenia, które zwykle otrzymują darmowe szczepienia na grypę. Te osoby czasem są nazywane “narażonymi klinicznie lub “umiarkowanie narażonymi klinicznie”.

Osoby należące do grupy Wysokiego Ryzyka – szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby powodowanej przez koronawirusa – otrzymały list od lekarza rodzinnego z zaleceniem szczególnego postępowania. Ta grupa osób otrzymała zalecenia stałego przebywania w domu w okresach, kiedy liczba przypadków zachorowań na koronawirusa jest szczególnie wysoka.

**Jeśli mieszkacie Państwo z osobą powyżej 60 roku życia lub uważaną za bardziej narażoną na ciężki przebieg choroby, należy ściśle przestrzegać zaleceń i wytycznych rządowych, by zminimalizować ryzyko potencjalnego zakażenia wirusem. Jest to szczególnie ważne w przypadkach korzystania z transportu publicznego lub dużej liczby bezpośrednich kontaktów z innymi w miejscu pracy lub miejscach publicznych. Jest to bardzo ważny krok w kierunku zmniejszenia ryzyka przenoszenia infekcji i pomaga ochronić tę osobę po Państwa powrocie do domu.**

**Wysokie Ryzyko – Osoby Szczególnie Narażone Klinicznie**

Jeśli mieszkacie Państwo z osobą w Szczególnie Narażoną Klinicznie, w zależności od wskaźników zakażeń w społeczności, możecie otrzymać zalecenia zachowania szczególnej ostrożności. Kiedy wskaźniki zakażeń są najwyższe, może to być zalecenie stałego pozostawania w domu i niewychodzenia do pracy czy sklepów. Kiedy wskaźniki maleją, zalecenia mogą obejmować ograniczanie liczby kontaktów bezpośrednich i unikanie w miarę możliwości zamkniętych przestrzeni publicznych.

Ogólne zalecenia dla osób szczególnie klinicznie narażonych to unikanie narażania sie na kontakt z wirusem i pozostawanie w domu na tyle, na ile to możliwe. To oznacza:

* Pracę zdalną lub pracę tylko w środowisku bezpiecznym od COVID-19
* Zakupy online lub jedynie w godzinach najmniejszego natężenia ruchu
* Utrzymywanie bezpośrednich kontaktów towarzyskich wyłącznie z domownikami i osobami należącymi do grupy „bańki” wsparcia – podtrzymywanie kontaktów z innymi przez telefon, internet, „przez okno” i na zewnątrz z zachowaniem dwumetrowego odstępu, kiedy jest to dopuszczone.
* Unikanie podróży innych niż niezbędne, lecz nie rezygnowanie z wizyt lekarskich i leczenia
* Korzystanie z opieki i wsparcia tak, jak zwykle
* Codzienne spędzanie czasu na zewnątrz, zwłaszcza w ciągu dnia

Lokalne wsparcie i pomoc w zachowaniu zdrowia i bezpieczeństwa dla osób szczególnie narażonych klinicznie, włącznie z pomocą w uzyskaniu żywności i lekarstw, jest dostępne pod numerem 0113 376 0330 lub na stronie: [www.leeds.gov.uk/shielding](http://www.leeds.gov.uk/shielding).

**Umiarkowane ryzyko – osoby narażone klinicznie**

Ogólne zalecenia dla osób po 60 roku życia oraz cierpiących na przewlekłe schorzenia to ścisłe przestrzeganie wytycznych i unikanie narażania się na kontakt z wirusem.

To oznacza:

* Pracę zdalną, jeśli to możliwe
* Rygorystyczne utrzymywanie dwumetrowego odstępu od osób, które nie są domownikami i nie są członkami „bańki” wsparcia.
* Dbanie o zdrowie i aktywność fizyczną oraz nierezygnowanie z zaplanowanych wizyt lekarskich

Należy pamiętać:

**Ręce** – należy myć regularnie i przez 20 sekund

**Twarz –** zakrywanie ust i nosa jest obowiązkowe w przestrzeniach zamkniętych poza domem, z wyłączeniem osób zwolnionych od tego obowiązku z przyczyn medycznych

**Odstęp** – należy zachować dwumetrowy odstęp od innych, nawet, w miarę możliwości, we własnym domu.

Wskazówki: By jak najskuteczniej chronić domowników o podwyższonym stopniu ryzyka, należy:

* Próbować ograniczać liczbę kontaktów bezpośrednich z innymi poza domem
* Zawsze zasłaniać usta i nos w środkach transportu publicznego i zamkniętych przestrzeniach publicznych
* Regularnie myć ręce lub używać środka odkażającego poza domem, myć ręce natychmiast po powrocie do domu
* Dbać o odpowiednią wentylację pomieszczeń
* Wspierać domowników w utrzymywaniu więzi społecznych z rodziną i przyjaciółmi
* Towarzyszyć im w aktywności fizycznej na świeżym powietrzu lub spacerach – to pomoże im poczuć się pewniej
* Pytać ich, jak się czują?
* Zaoferować praktyczną pomoc i wsparcie, na przykład:
  + Robiąc zakupy – by mogli unikać sklepów i supermarketów
  + Odbierając leki na receptę – by mogli unikać chodzenia do aptek
  + Podwożąc ich samochodem na wizyty lekarskie, by mogli unikać środków trasportu publicznego

# **W przypadku, gdy domownik uzyska pozytywny wynik testu na COVID-19 lub ma objawy COVID-19**

Najczęstsze objawy COVID-19 to nagle występujące:

* Nowy, uporczywy kaszel
* Wysoka temperatura
* Utrata lub zmiana odczuwania zmysłu węchu lub zmaku

Jeśli zauważycie Państwo te objawy u siebie, należy pozostać w domu i umówić się na test. Objawy te nie zawsze występują u osób w starszym wieku. W razie wątpliwości prosimy odwiedzić stronę (webpage) lub zadzwonić na numer 111.

Wszyscy, u których wystapią objawy COVID-19, powinni pozostać w domu przez przynajmniej **10 dni** po ich wystąpieniu, to zmniejsza ryzyko zarażenia innych.

Jesli objawy rozwiną się u jednego z domowników, wszyscy domownicy powinni pozostać w domu przez **14 dni od wystąpienia u nich objawów**, nawet jeśli otrzymali negatywny wynik testu na koronawirusa.To oznacza, że żaden z domowników nie powinien iść do pracy, szkoły, do miejsc publicznych ani korzystać z transportu publicznego przez 14 dni.

Jeśli potrzebują Państwo pomocy w zrobieniu zakupów żywnościowych/innych lub w odbiorze leków na receptę, należy poprosić przyjaciół, rodzinę, lub zamówić przez telefon lub internet.

Jeśli muszą Państwo poddać się samoizolacji, a nie mają rodziny lub przyjaciół, którzy mogliby pomóc, prosimy zadzwonić do nas na numer **0113 376 0330**. Nasi wolontariusze mogą pomóc w zakupach, odbiorze leków oraz dzwonić do Państwa, by zapytać o stan zdrowia.

Jeśli któryś z domowników przejawia objawy lub uzyskał pozytywny wynik testu na COVID-19, prosimy podejmować wszystkie kroki w celu izolacji i zachowania bezpieczeństwa przez cały okres izolacji. Należy zacząć działać natychmiast po ujawnieniu objawów i zachować wszystkie zasady, by ograniczyć rozprzestrzenienie się infekcji na resztę domowników.

Jeśli z praktycznego punktu widzenia nie jest to możliwe, należy w miarę możliwości izolować się w domu. Pełna izolacja od innych domowników może być utrudniona, więc inne kroki, które można podjąć, to między innymi:

* Ograniczenie czasu spędzanego w przestrzeni wspólnej, np. kuchni, łazience, salonie.
* Dbanie o dobrą wentylację wspólnych przestrzeni poprzez otwieranie okien itp.
* Utrzymywanie dwumetrowego odstępu.
* Używanie osobnych ręczników, zarówno kąpielowych jak i do rąk.
* Zrezygnowanie z zapraszania/wpuszczania gości, włącznie z rodziną i przyjaciółmi.

Łazienki

* Jesli to możliwe, korzystanie z osobnej łazienki i toalety.
* Czyszczenie sprzętów po każdym użyciu środkami do użytku domowego (środkiem dezynfekującym)
* Przecieranie powierzchni po ich dotknięciu
* Używanie osobnych ręczników, przechowywanych we własnym pokoju.

Kuchnie

* Unikanie korzystania z kuchni w tym samym czasie, co inni domownicy.
* Używanie zmywarki, jeśli kuchnia jest w nią wyposażona (jeśli nie, używanie ciepłej wody, płynu do naczyń i osobnej ścierki/ręcznika)
* W miarę możliwości, spożywanie posiłków w oddzielnym pomieszczeniu

Sypialnie

* W miarę możliwości, sypianie w osobnym łóżku
* Ostrożne wkładanie brudnej odzieży/pościeli do pralki (nie potrząsać)

Najważniejsze wskazówki

* Regularne wpuszczanie świeżego powietrza do zamkniętych pomieszczeń w ciągu dnia również pomaga ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa. Jest to szczególnie ważne zimą, kiedy spędzamy więcej czasu w domach. Należy otwierać okna podczas wizyt osób należących do „bańki” wsparcia lub fachowców. Okna powinny być otwarte przed, w trakcie i po zakończeniu wizyty. Należy pamiętać o zachowaniu odstępu.
* By nie wychładzać zbytnio pomieszczenia przy wietrzeniu, można zostawić okno lekko uchylone przez cały dzień lub otwierać na oścież na krótkie okresy, ok. 10-15 minut co dwie godziny.
* Częstsze korzystanie z okapów kuchennych i wentylatorów wyciągowych w łazienkach szybciej usunie z powietrza cząsteczki wirusa.
* Po powrocie do domu należy natychmiast wykąpać się i przebrać.
* Rzeczy, których nie można prać po każdym użyciu – okrycia zimowe, plecaki, torebki – powinno się przecierać odpowiednim środkiem antybakteryjnym (w sprayu lub chusteczkach), i bezpiecznie przechowywać.
* Warto wypracować system korzystania z pomieszczeń wspólnych tak, by osoby starsze lub klinicznie narażone mogły z nich skorzystać jako pierwsze.
* Osoba z objawami lub pozytywnym wynikiem testu na COVID-19 powinna zakrywać nos i usta podczas korzystania ze wspólnych pomieszczeń w domu.
* Jest wyjątkowo ważne, by osoba z objawami COVID-19 lub lub pozytywnym wynikiem testu na COVID-19 starała się izolować od osób szczególnie klinicznie narażonych lub po 60 roku życia.
* Warto zrobić kalendarz rodzinny do wspólnego odliczania dni do końca okresu izolacji i zaplanować bezpieczne świętowanie końca izolacji.
* Warto spróbować spędzać wspólnie czas nawet przebywając w oddzielnych pomieszczeniach, np. organizując wideokonferencje dla spólnego spożywania posiłków, grając w gry online lub przez wideokonferencje, rozmawiając o tym, co wszyscy widzą przez okno.

Należy pamiętać o czyszczeniu rzeczy, których wszyscy dotykają najczęściej, jak:

* krany,
* blaty,
* stoły,
* oparcia krzeseł,
* klamki/uchwyty szafek i urządzeń kuchennych,
* włączniki światła,
* poręcze,
* piloty do telewizorów.
* Telefony należy przecierać, nie spryskiwać bezpośrednio.

**Planowanie**

Poniżej wymienione są kroki, które można podjąć, by ułatwić okres samoizolacji:

* Zastanowić się i zaplanować z wyprzedzeniem, co będzie potrzebne przez cały okres izolacji.
* Porozmawiać z pracodawcą, rodziną i przyjaciółmi i poprosić o pomoc w dostarczeniu niezbędnych rzeczy podczas izolacji domowej.
* Sporządzić listę numerów kontaktowych do sąsiadów, szkół, pracodawców, aptek i placówek NHS - 111
* Zastanowić się i zaplanować, jak najlepiej uzyskać żywność i inne niezbędne produkty, np. leki, które będą potrzebne. W miarę możliwości założyć konto do zakupów online lub rozeznać się w ofercie lokalnych sklepów z dostawą do domu.
* Poprosić rodzinę lub przyjaciół o dostarczenie potrzebnych rzeczy (które powinny być zostawione do odebrania przed drzwiami).
* Dbać o zachowanie kontaktu z przyjaciółmi i rodziną przez telefon lub media społecznościowe.
* Zastanowić się, czym można się w tym czasie zająć. Najłatwiej przechodziły okres izolacji osoby, które zajmowały sobie czas zajęciami, takimi jak gotowanie, czytanie, kursy online lub oglądanie filmów.
* Zaplanować wszystkie 14 dni, np. za pomocą samodzielnie zrobionego kalendarza. Warto też stworzyć plan działania na wypadek, gdyby któryś z domowników poczuł się dużo gorzej, np. pojawiły się trudności z oddychaniem.
* Pamiętać, że aktywność fizyczna jest ważna dla samopoczucia (w zależności od stanu zdrowia). Warto poszukać kursów lub zajęć na internecie, by wykonywać w domu nieforsowne ćwiczenia fizyczne.
* Dbać o dobre samopoczucie psychiczne (5 dróg do dobrego samopoczucia)
  + Łącz się z innymi
  + Bądź aktywny
  + Zwracaj uwagę na teraźniejszość
  + Ucz się
  + Dawaj coś innym

Grupy “bańki” wsparcia

Nie należy spotykać się z rodziną i przyjaciółmi w celach towarzyskich w pomieszczeniach. Wyjątek stanowią domownicy oraz osoby w „bańce” wsparcia.

“Bańka” wsparcia tworzy się pomiędzy jednym gospodarstwem domowym a jedną osobą dorosłą. Osoby tworzące „bańkę” wsparcia mogą się odwiedzać, nocować u siebie nawzajem i wspólnie odwiedzać miejsca publiczne. Raz utworzona „bańka” wsparcia nie może być następnie zmieniana.

Więcej informacji na stronie: <https://www.gov.uk/guidance/making-a-support-bubble-with-another-household>

# **Obawy o samoizolację i brak możliwości zarobkowania?**

Jeśli zostaną Państwo umieszczeni w samoizolacji przez NHS Test and Trace lub mają niskie dochody, lub nie mają możliwości pracy zdalnej i w rezultacie utracą zarobki, może Państwu przysługiwać od Władz Lokalnych świadczenie w wysokości £500 z programu Test and Trace Support Payment.

Jeśli nie mają Państwo możliwości pracy zdalnej

Powinno się pracować zdalnie, kiedy to możliwe. Jeśli brak takiej możliwości, można ubiegać się o nastepujące świadczenia:

* Test and Trace Support Payment
* Statutory Sick Pay (SSP)
* New Style Employment and Support Allowance (ESA)
* Universal Credit
* Pension Credit

Test and Trace Support Payment

Władze Miasta moga przynać świadczenie w wysokości £500 jeśli:

* Nakazano Państwu samoizolację
* Mieszkacie Państwo na terenie Anglii
* Uzyskujecie Państwo niski dochód
* Utracili Państwo dochód z powodu braku możliwości pracy zdalnej

Podania można składać na stronie: [www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support](https://www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support). By uzyskac pomoć w wypełnieniu formularza, prosimy dzwonić na numer 0113 868 9859.

# **Pozostawanie w domu a grzywny**

Osoby nie stosujące się do nakazu samoizolacji – po uzyskaniu pozytywnego wyniku testu na COVID-19 lub skierowane na samoizolację przez NHS Test and Trace ponieważ miały kontakt z osobą zarażoną, mogą zostać ukarane grzywną. Po uzyskaniu pozytywnego testu na COVID-19, świadome podawanie NHS Test and Trace nieprawdziwych informacji na temat osób, z którymi miało się bliski kontakt jest przestępstwem.

# **Wsparcie**

Stosując się do wytycznych, chronisz swoich bliskich i NHS.

* **Leeds City Council COVID-19 Support - 0113 376 0330**

Jesli muszą Państwo poddać się samoizolacji, a nie mają rodziny lub przyjaciół, którzy mogliby pomóc, prosimy zadzwonić do nas na numer **0113 376 0330**. Nasi wolontariusze mogą pomóc w zakupach, odbiorze leków oraz dzwonić do Państwa, by zapytać o stan zdrowia.

Od poniedziałku do piątku, od 9.00 do 17.00

Osoby słabosłyszące mogą wysłać wiadomość tekstową: 07480 632 471 (7 dni w tygodniu, od 9.00 do 18.00)

Strona internetowa: <https://www.leeds.gov.uk/coronavirus>

* **Leeds Directory – 0113 378 4610**

Łączymy ze sprawdzonymi i zweryfikowanymi usługodawcami i fachowcami oraz oferujemy informacje dotyczące lokalnych wydarzeń i imprez.

Dni robocze: od 9.00 do 17.00

We wszystkich społecznościach w Leeds działają organizacje wspierające seniorów, oferujące grupy zajęciowe, spotkania przy lunchu, porady i wsparcie.

Strona internetowa: <https://www.leedsdirectory.org/>

* **Mindwell**

Na stronie znajdują się materiały, filmiki i informacje pomagające mieszkańcom Leeds dbać o dobre zdrowie psychiczne.

Strona internetowa: <https://www.mindwell-leeds.org.uk/>

* **Active Leeds – 0113 378 3680**

Świadczenie w zakresie zdrowia i sprawności fizycznej Rady Miasta Leeds obejmuje centra wypoczynkowe oferujące kursy i zajęcia oraz społecznościowe programy prozdrowotne, np. zajęcia budujące siłę i równowagę.

: <https://active.leeds.gov.uk>

* **Home Plus (Leeds) – 0113 240 6009**

Care & Repair Leeds, w partnerstwie z Groundwork NEWY i Age UK Leeds zapewniają wparcie osobom, które mają trudności z odpowiednim ogrzewaniem domu, potrzebują pomocy w utrzymaniu bezpieczeństwa i samodzielności w domu.

Strona internetowa: <https://care-repair-leeds.org.uk/>

* **One You Leeds – 0800 169 4219**

Usługi w zakresie zdrowego życia w Leeds – pomoc w rzucaniu palenia, utrzymaniu zdrowej wagi ciała, zwiększeniu aktywności fizycznej i zdrowym odżywianiu.

Strona internetowa: <https://oneyouleeds.co.uk>

* **Forward Leeds – 0113 887 2477**

Profesjonalna pomoc dla osób chcących poradzić sobie z nadużywaniem alkoholu lub/i narkotyków - Forwards Leeds.

Strona internetowa: [info@forwardleeds.co.uk](mailto:info@forwardleeds.co.uk)

* **Carers Leeds – 0113 380 4300**

Linia wsparcia dla osób pełniących funkcję opiekuna, oferujemy informacje i wsparcie poprzez rozmowę.

Od poniedziałku do piątku, od 9.00 do 17.00

Strona internetowa: <https://www.carersleeds.org.uk/>

* **Welfare Advice – 0113 376 0452**

Welfare Rights oferuje porady i informacje mieszkańcom Leeds dotyczące świadczeń socjalnych i innych przychodów finansowych.

Strona internetowa: <https://www.leeds.gov.uk/residents/council-tax-and-benefits/welfare-rights>

* **CAB Leeds – 0113 223 4400**

Citizens Advice Leeds to lokalna organizacja dobroczynna, oferująca mieszkańcom Leeds i okolic darmowe, poufne i niezależne porady w szerokim zakresie tematów, takich jak świadczenia socjalne, tax credits, zadłużenie, warunki mieszkaniowe i zatrudnienie.

Strona internetowa: <https://www.citizensadvice.org.uk/local/leeds/>

* **Connect helpline – 0808 800 1212**

Ta linia wsparcia oferuje wsparcie emocjonalne i porady w cierpieniu.

Czynna codziennie: od 18.00 do 2 w nocy

Strona internetowa: [www.lslcs.org.uk](http://www.lslcs.org.uk)

* **Linking Leeds – 0113 336 7612**

Social Prescribing - pomagamy mieszkańcom Leeds uzyskać dostęp do świadczeń w zakresie ogólnego zdrowia i dobrostanu.

Od poniedziałku do czwartku, od 9.00 do 17.00

Piątki: od 9 do 16:30

Strona internetowa: <https://www.commlinks.co.uk/?service=linking-leeds>

* **Grief and Loss Support Service – 0808 1963833 or** [**online chat facility**](https://www.griefandlosswyh.co.uk/)

Dla osób pogrążonych w smutku lub żałobie lub obawiających się utraty bliskich (członków rodziny, przyjaciół, członków społeczności). Usługi oferowane przez West Yorkshire and Harrogate Health and Care Partnership.

Strona internetowa: <https://www.griefandlosswyh.co.uk/>

* **Leeds Bereavement Forum – 0113 225 3975**

Pomagamy kierować do najodpowiedniejszych organizacji wspierających ludzi po utracie bliskich. Darmowe usługi, otwarte dla wszystkich.

Strona internetowa: <http://lbforum.org.uk/>