**Zalecenia dotyczące ryzyka związanego z aktywnością dla mieszkańców wyspy znajdujących się w grupie wysokiego i umiarkowanego ryzyka w odniesieniu do COVID-19**

Niniejsze zalecenia stworzono w ramach pomocy dla mieszkańców wyspy, którzy znajdują się w grupie wysokiego (głęboko podatni) i umiarkowanego ryzyka (podatni) do wykorzystania podczas podejmowania decyzji i bilansowania ryzyka odnoszącego się do aktywności, w których osoby te biorą udział.  
  
Tabela 1. Poniższa tabela prezentuje zasady, które określają, czy dana aktywność jest bardziej czy mniej ryzykowna. Zasady te odnoszą się do dzieci i młodych osób, które znajdują się w grupie wysokiego ryzyka.

|  |  |
| --- | --- |
| **Aktywność o wysokim ryzyku** | **Aktywność o niskim ryzyku** |
| Aktywności z osobami, które nie mieszkają razem z Tobą są bardziej ryzykowne. Im większa liczba innych osób, z którymi się spotykasz i spędzasz czas, tym wyższe ryzyko. | Aktywności realizowane indywidualnie lub z osobami, z którymi mieszkasz są mniej ryzykowne. Jeśli zamierzasz spędzić czas z osobami, z którymi nie mieszkasz, im mniej będzie tych osób, tym niższe będzie ryzyko. |
| Aktywności, podczas których nie jest możliwe zachowanie zalecanego dystansu fizycznego są bardziej ryzykowne.  Ryzyko to staje się jeszcze większe, jeśli czas, podczas którego nie jest zachowany dystans fizyczny, jest dłuższy niż 15 minut. | Aktywności, podczas których możliwe jest zachowanie zalecenia dystansu fizycznego są mniej ryzykowne.  Jeśli nie możesz zachować dystansu fizycznego, ryzyko jest mniejsze, jeśli czas, podczas którego nie jest zachowany dystans fizyczny, jest krótszy niż 15 minut. |
| Nienoszenie maski na twarz zwiększa ryzyko, w szczególności jeśli nie możesz zachować dystansu fizycznego. | Noszenie maski na twarz zmniejsza ryzyko, w szczególności jeśli nie możesz zachować dystansu fizycznego. |
| Aktywności wewnątrz pomieszczeń są bardziej ryzykowne. | Aktywności na zewnątrz pomieszczeń są mniej ryzykowne. |
| Aktywności związane ze zwiększoną produkcją wydychanych kropelek, takie jak śpiewanie, krzyczenie czy kaszlenie są bardziej ryzykowne, jeśli mają miejsce w grupie osób. | Aktywności związane z mniejszą produkcją wydychanych kropelek, takie jak normalnie mówienie, są mniej ryzykowne. |
| Aktywności, w których konieczne jest dotykanie powierzchni lub przedmiotów, których dotykały także osoby, z którymi nie mieszkasz są bardziej ryzykowne.  Ryzyko jest mniejsze, jeśli postępujesz zgodnie z zaleceniami dotyczącymi higieny rąk, takimi jak częste mycie rąk wodą z mydłem przez 20 sekund czy używanie środków do dezynfekcji rąk. | Aktywności, w których nie jest konieczne dotykanie powierzchni lub przedmiotów, których dotykały także osoby, z którymi nie mieszkasz, są mniej ryzykowne.  Postępowanie zgodnie z zaleceniami dotyczącymi higieny rąk, takimi jak częste mycie rąk wodą z mydłem przez 20 sekund czy używanie środków do dezynfekcji rąk, jeszcze bardziej obniża ryzyko. |

Tabela 2: Poniższa tabela przedstawia zalecenia dla różnych aktywności dla mieszkańców wyspy znajdujących się w grupie wysokiego i umiarkowanego ryzyka.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Mieszkańcy wyspy z grupy wysokiego ryzyka** | **Mieszkańcy wyspy z grupy umiarkowanego ryzyka** |
| **Edukacja i dzieci** | Dzieci i młode osoby, które znajdują się w grupie wysokiego ryzyka, nie powinny chodzić do szkoły. Jeśli rodzice uważają, że nie leży to w najlepszym interesie dziecka, zaleca się im skontaktowanie z lekarzem specjalistą dziecka w celu omówienia sytuacji. Jeśli po rozmowie podejmą decyzję, że poziom ryzyka oznacza, że dzieci wyniosą więcej korzyści z powrotu do szkoły niż pozostawania w domu, zaleca się, aby tak właśnie postąpić, jednocześnie zachowując ściśle dystans fizyczny i postępując zgodnie z innymi informacjami [i wskazówkami służby zdrowia](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx), w przypadkach, gdy dzieci są w stanie je zrozumieć i stosować. | Dzieci i młode osoby, które znajdują się w grupie umiarkowanego ryzyka, zachęca się do powrotu do szkoły. Prawdopodobne jest, że korzyści wynikające z chodzenia do szkoły przewyższą zagrożenia istniejące w przypadku tych dzieci. Dzieci te powinny ściśle przestrzegać zaleceń służby zdrowia, w tym dystansu fizycznego i innych informacji [oraz wskazówek służby zdrowia](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx).  Rodzice, którzy uważają, że ich dziecko nie powinno wracać do szkoły, ponieważ znajdują się w grupie wyższego ryzyka, powinni porozmawiać ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub dostawcy usług opieki zdrowotnej, aby uzyskać dalsze porady i zalecenia. |
| **Firma i powrót do pracy** | Mieszkańcy wyspy znajdujący się w grupie wysokiego ryzyka powinni nadal pracować w domu, o ile to możliwe.   Jeśli znajdujesz się w grupie wysokiego ryzyka, w przypadku takich osób nie zaleca się obecnie chodzenia do pracy, chyba że na przykład pracują same i nie muszą korzystać z transportu publicznego, aby dostać się do miejsca pracy. | Mieszkańcy wyspy znajdujący się w grupie umiarkowanego ryzyka powinni nadal pracować w domu, o ile to możliwe.   Jeśli znajdujesz się w grupie umiarkowanego ryzyka i nie masz możliwości pracy w domu, możesz wrócić do pracy, jeśli uzgodnisz z pracodawcą, że możliwe jest przeprowadzenie tego w sposób bezpieczny. |
| **Zakupy, jedzenie w restauracjach i rozrywka** | Mieszkańcy wyspy znajdujący się w grupie wysokiego ryzyka mogą uprawiać aktywności na zewnątrz, jednak zaleca się, aby unikali aktywności wewnątrz pomieszczeń, jeśli mają one miejsce poza ich domem. Jednakże podjęcie decyzji jest kwestią prywatną i konieczne jest zbilansowanie korzyści różnych aktywności w odniesieniu do ryzyka wiążącego się z każdą z nich.  Jeśli znajdujesz się w grupie ryzyka, możesz zdecydować się unikać zakupów i skorzystać z pomocy ConnectMe, odwiedzając stronę [www.gov.je/connectme](https://eur02.safelinks.protection.outlook.com/?url=http://www.gov.je/connectme&data=02|01||4075c5fa36cb46f9ba0a08d811392907|2b5615117ddf495c8164f56ae776c54a|0|0|637278284477421618&sdata=PYEcKeFngxxngBfNW6bHyN0fmDnwCkLS7hfNxG+Vzn0=&reserved=0) lub dzwoniąc na infolinię dotyczącą koronawirusa od numer +44 (0) 1534 445566 w celu zorganizowania dostawy produktów spożywczych i innych niezbędnych artykułów Będziesz również nadal móc otrzymywać dostawy leków, na które dostajesz recepty.  Jeśli wychodzisz zrobić zakupy, uważnie przestrzegaj kluczowych informacji [oraz wskazówek służby zdrowia](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx). Możesz chcieć to zrobić, gdy w sklepach jest spokojniej, lub iść na zakupy tam, gdzie Twoim zdaniem z pewnością możliwe będzie zachowanie dystansu fizycznego.  W przypadku jedzenia na mieście zaleca się jedzenie na zewnątrz, a nie wewnątrz restauracji. | Mieszkańcy wyspy znajdujący się w grupie umiarkowanego ryzyka mogą uprawiać aktywności zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz pomieszczeń poza swoim domem, jednak zaleca się, aby uważnie przestrzegali kluczowych informacji [oraz wskazówek służby zdrowia](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx), w szczególności podczas aktywności wewnątrz budynków.   Jeśli znajdujesz się w grupie umiarkowanego ryzyka, stanowczo zaleca się branie udziału wyłącznie w tych aktywnościach, co do których masz pewność, że można je uprawiać, przestrzegających tych zaleceń. Na przykład możesz zdecydować się iść do sklepu, do restauracji czy zakładu fryzjerskiego, w których Twoim zdaniem z pewnością możliwe będzie zachowanie dystansu fizycznego oraz środków zalecanych przez służbę zdrowia. Możesz także zdecydować się wykonywać te czynności rzadziej.  Możesz także zdecydować się dostosować swoją codzienną rutynę, jak na przykład chodzenie do sklepu w spokojniejszej porze lub jedzenie na zewnątrz pomieszczeń, jeśli wychodzisz coś zjeść. |
| **Podróżowanie** | Zaleca się, aby mieszkańcy wyspy znajdujący się w grupie wysokiego i umiarkowanego ryzyka unikali transportu publicznego, chyba że jest konieczny, ponieważ może tam być trudniej zachować dystans fizyczny i unikać dotykania powierzchni, których dotykały także osoby, z którymi nie mieszkasz.  Jeśli korzystasz z transportu publicznego, noszenie maski pomoże zmniejszyć ryzyko.  Odradza się wspólne użytkowanie prywatnych pojazdów, chyba że z osobami, z którymi mieszkasz. | |
| **Opieka zdrowotna i dentystyczna** | Mieszkańcy wyspy znajdujący się w grupie wysokiego i umiarkowanego ryzyka powinni zgłaszać się na wszelkie wizyty medyczne, które maja zaplanowane, i zasięgnąć porady medycznej oraz uzyskać wsparcie, jeśli to konieczne, niezależnie od tego, czy jest to związane z COVID-19 czy też nie. Osoby znajdujące się w grupie zwiększonego ryzyka nie muszą się martwić o dodatkowe ryzyko związane z COVID-19, gdy przychodzą do szpitala i nie powinni rezygnować z leczenia. | |
| **Goście i opiekunowie w domu** | Mieszkańcom wyspy znajdującym się w grupie wysokiego i umiarkowanego ryzyka zaleca się nieprzyjmowanie obecnie gości w swoim domu, chyba że chodzi o niezbędną opiekę czy inne usługi.  Niezbędna opieka powinna być kontynuowana, a pracownicy ją sprawujący muszą ostrożnie przestrzegać kluczowych informacji [oraz wskazówek służby zdrowia](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx). Opiekunowie powinni zrezygnować z przyjścia, jeśli mają jakiekolwiek [objawy COVID-19 (zarażenia koronawirusem)](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx) i upewnić się, że zostanie zapewniona alternatywna opieka. | |
| **Zgromadzenia** | Osoby znajdujące się w grupie wysokiego umiarkowanego ryzyka powinny postarać się, aby liczba osób, z którymi mają kontakt, a które z nimi nie mieszkają, była jak najmniejsza, i unikać sytuacji, w których nie będzie możliwe zachowanie dystansu fizycznego. Powinno się unikać zgromadzeń duży grup osób i takich, które odbywają się wewnątrz pomieszczeń. | |