**Zalecenia dla osób z grupy wysokiego ryzyka w odniesieniu do COVID-19**

Po przyporządkowaniu do grupy wysokiego ryzyka jesteś uznawany/-a za osobę o zwiększonym prawdopodobieństwie zachorowania na ciężką chorobę w następstwie koronawirusa (COVID-19) oraz konieczności hospitalizacji w przypadku zarażenia.

Niniejsze zalecenia – wraz z zaleceniami dotyczącymi ryzyka związanego z aktywnością, które również zostały załączone do tego pisma – zostały stworzone, aby pomóc w zbilansowaniu ryzyka i podejmowaniu właściwych decyzji w przypadku danej osoby i jej indywidualnej sytuacji.

Jak można było zauważyć, przeszliśmy z terminu „podatność” w kierunku określeń związanych z „ryzykiem”. Ma to podkreślić, że przy aktualnych poziomach zachorowań na COVID-19 masz większe uprawnienia do podejmowania własnych decyzji dotyczących aktywności, które chcesz uprawiać.

Zalecenia dla grup wysokiego ryzyka są nieustannie weryfikowane. Aktualnie odzwierciedlają one bardzo niski poziom zachorowań na wirusa w Jersey, jednak jeśli poziom ten wzrośnie, zalecenia dla mieszkańców wyspy znajdujących się w grupie wysokiego ryzyka mogą zostać zmienione.

**Aktywności na zewnątrz, robienie zakupów, jedzenie w restauracjach i rozrywka**

Ostrożne spędzanie czasu na świeżym powietrzu sprawi, że poczujesz się lepiej, a ćwiczenia i aktywność fizyczna – jak wiemy – mają dobry wpływ na samopoczucie oraz zdrowie fizyczne i psychiczne.

W związku z aktualnym bardzo niskim poziomem zachorowań na COVID-19 w Jersey należąc do grupy wysokiego ryzyka, możesz korzystać z rozrywek na świeżym powietrzy czy aktywności rekreacyjnych, o ile uważnie przestrzegasz [kluczowych zaleceń służby zdrowia.](https://www.gov.je/health/coronavirus/safeexitframework/pages/safeexitframeworkforislanders.aspx#KeyPublicHealthMessages) Obejmują one:

* częste mycie rąk wodą z mydłem przez 20 sekund lub używanie żelu do dezynfekcji;
* unikanie dotykania twarzy;
* zachowywanie odpowiedniego dystansu fizycznego od osób, które nie mieszkają w Twoim gospodarstwie domowym (aktualne zalecenie rządu Jersey to zachowanie odległości 2 metrów);

podczas przebywania poza domem zaleca się noszenie maseczki z tkaniny, w szczególności jeśli wchodzisz do pomieszczeń, na przykład podczas wizyty u lekarza.

Zalecenia dotyczące robienia zakupów, jedzenia w restauracjach i innych rozrywek dla mieszkańców wyspy znajdujących się w grupie wysokiego ryzyka znajdują się w załączonym dokumencie z zaleceniami dotyczącymi ryzyka związanego z aktywnością.

Zasadnicze znaczenie ma zgłaszanie się na wszelkie wizyty medyczne, które są zaplanowane, i zasięgnięcie porady medycznej oraz uzyskanie wsparcie, jeśli to konieczne, niezależnie od tego, czy jest to związane z COVID-19 czy też nie.

**Praca i firma**

O ile to możliwe, należy nadal pracować z domu i nie zaleca się obecnie chodzenia do pracy, chyba że na przykład pracujesz sam/a i nie musisz korzystać z transportu publicznego, aby dostać się do miejsca pracy.

**Dzieci i młode osoby**

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 dziecko wyniesie 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](https://www.gov.je/health/coronavirus/safeexitframework/pages/safeexitframeworkforislanders.aspx#KeyPublicHealthMessages) i zaleceniami służby zdrowia, w przypadkach, gdy dzieci są w stanie je zrozumieć i stosować.

**Unikanie kontaktu z osobami wykazującymi objawy zakażenia koronawirusem**

Należy rygorystycznie unikać kontaktu z osobą, która przejawia objawy [zakażenia koronawirusem](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx#Symptoms).

Objawy koronawirusa obejmują:

utrzymujący się kaszel i/lub gorączka, które pojawiły się niedawno, a którym może towarzyszyć co najmniej jeden z następujących objawów:

* bóle głowy;
* zmęczenie;
* ból mięśni;
* objawy ze strony układu oddechowego (poza kaszlem), takie jak ból gardła, zatkany nos lub katar;
* objawy ze strony przewodu żołądkowo-jelitowego, które mogą także świadczyć o zakażeniu COVID-19 i są częstsze u dzieci niż u dorosłych;
* utrata zmysłu smaku i zapachu (powszechny, a w niektórych przypadkach jedyny objaw).

Nasza wiedza na temat COVID-19 jest cały czas poszerzana. Większość aktualnych informacji na temat objawów i zaleceń służby zdrowia można uzyskać na stronie [www.gov.je/coronavirussymptoms](http://www.gov.je/coronavirussymptoms)
lub dzwoniąc na infolinię dotyczącą koronawirusa pod numer [+44 (0) 1534 445566](tel.%20%2B44%201534445566).

**Goście i opiekunowie w domu**

Zdecydowanie zaleca się nieprzyjmowanie aktualnie jakichkolwiek gości w swoim domu, chyba że zapewniają oni niezbędną opiekę. Niezbędna opieka obejmuje opiekę medyczną lub socjalną oraz pomoc w myciu, ubieraniu się czy jedzeniu.

Opiekunowie czy inne osoby zapewniające niezbędną pomoc muszą zrezygnować z przyjścia, jeśli mają jakiekolwiek objawy COVID-19 (zarażenia koronawirusem). Osoby te powinny umyć ręce wodą z mydłem przez 20 sekund po wejściu do domu i często powtarzać tę czynność w trakcie swojego pobytu. Podczas wykonywania czynności związanych z opieką powinny także starać się zachowywać dystans fizyczny, gdy tylko jest to praktyczne.

Należy mieć alternatywną listę osób, które mogą pomóc w opiece, jeśli opiekun zachoruje.

**Zapewnianie pomocy osobie z grupy wysokiego ryzyka, w tym dzieciom i młodym osobom**Jeśli opiekujesz się osobą z grupy wysokiego ryzyka, upewnij się, że wykonując swoje codzienne obowiązki, ściśle przestrzegasz kluczowych zaleceń służby zdrowia i ustal, czy osoba znajduje się w grupie wysokiego ryzyka czy też nie. Ograniczy to możliwość zakażenia i zarażenia COVID-19 innych osób. Obejmuje to następujące proste czynności:

* wykonując swoje codzienne obowiązki oraz świadcząc opiekę, zachowuj dystans fizyczny, gdy tylko jest to możliwe;
* często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub używaj środka do dezynfekcji rąk;
* jeśli źle się czujesz, zachowuj dystans lub zapewnij alternatywną osobę do opieki.

Dalsze porady dla opiekunów są dostępne na stronie: [www.gov.je/PPEForEssentialWorkers](https://eur02.safelinks.protection.outlook.com/?url=http://www.gov.je/PPEForEssentialWorkers&data=02|01||9121e36d208e46a6aa2b08d811da54e2|2b5615117ddf495c8164f56ae776c54a|0|0|637278976708191728&sdata=lUAt2Q3UAJhfDCmqGUfZHK3jVLANAtJMN6YqwnC0VR4=&reserved=0)

**Jeśli z kimś mieszkasz**

Osoby zamieszkujące razem z Tobą mogą nadal wykonywać swoje codzienne obowiązki czy też chodzić do pracy, jeśli nie mogą pracować w domu. Powinny ostrożnie przestrzegać dystansu fizycznego i innych środków zalecanych przez służbę zdrowia, aby ograniczyć ryzyko zarażenia Ciebie.

Dzieci i młode osoby mieszkające z osobą z grupy wysokiego ryzyka mogą chodzić do szkoły, jednak powinny stosować dystans fizyczny i inne środki zalecane przez służbę zdrowia, jeśli są w stanie je zrozumieć.

**Jeśli pojawią się u Ciebie objawy koronawirusa**

Jeśli pojawią się u Ciebie [objawy koronawirusa,](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx) zostań w domu i natychmiast zadzwoń na infolinię dotyczącą koronawirusa pod numer[+44 (0) 1534 445566](tel.%20%2B44%201534445566), aby uzyskać poradę.

W nagłych wypadkach, jeśli jesteś poważnie chory/-a, zadzwoń na numer 999. Nie idź do lekarza, apteki czy szpitala.

Aby umożliwić służbie zdrowia zapewnienie Ci najlepszej możliwej opieki, jeśli konieczne będzie zabranie Cię do szpitala, przygotuj pojedynczą szpitalną torbę. Powinny się w niej znaleźć:

* osoba kontaktowa do powiadomienia w nagłych przypadkach;
* lista przyjmowanych leków (w tym dawki i częstotliwość przyjmowana);
* wszelkie informacje o planowanych wizytach związanych z opieką i rzeczy potrzebne w przypadku pozostania na noc w szpitalu (przekąski, piżama, szczoteczka do zębów, leki itd.);
* zaawansowany plan opieki, jeśli taki posiadasz.

**Wsparcie w postaci dostaw jedzenia i leków do domów lub wszelkie inne potrzeby**

Usługa „[Connect Me”](https://www.gov.je/health/coronavirus/volunteering/Pages/index.aspx) oferuje wsparcie w zakresie wielu obszarów, w których możesz potrzebować dodatkowej pomocy w tym czasie, takie jak finanse i zakwaterowanie, sprawy rodzinne oraz domowe, zdrowie i samopoczucie.

Możesz także otrzymać pomoc w postaci dostaw niezbędnych produktów do domu, takich jak jedzenie czy leki.

Aby uzyskać więcej informacji:

* zadzwoń na infolinię dotyczącą koronawirusa pod numer [+44 (0) 1534 445566](tel.%20%2B44%201534445566);
* zadzwoń do swojego domu parafialnego i zapytaj o „Connect Me”;
* odwiedź stronę [www.gov.je/connectme](http://www.gov.je/connectme).

**Zatroszczenie się o samopoczucie psychiczne i fizyczne**

Ograniczenie ćwiczeń oraz aktywności fizycznej i zmiany w codziennej rutynie mogą przyczynić się do zwiększenia poziomu stresu i niepokoju. Jeśli borykasz się z problemami dotyczącymi samopoczucia psychicznego czy emocjonalnego, dostępne są bezpłatne i poufne usługi:

* Zadzwoń do Listening Lounge pod numer [+44 (0) 1534 866793](tel.%20%2B44%201534866793), dostępne codziennie od 10:00 do 22:00.
* Zadzwoń do MIND Jersey pod numer +44 (0) 800 7359404 – infolinia jest dostępna codziennie od 8:00 do 18:00, aby wspierać osoby w trudnych chwilach.
* Skorzystaj z „Every Mind Matters” – zasobów online, które zapewniają proste wskazówki i porady dotyczące zatroszczenia się o swojej zdrowie psychiczne. Są one dostępne online pod adresem: [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/)
* Zadzwoń na infolinię dotyczącą koronawirusa pod numer: [+44 (0) 1534 445566](tel.%20%2B44%201534445566)
* W nagłej sytuacji zadzwoń pod numer 999.

Jest kilka prostych rzeczy, które można zrobić, by sobie pomóc:

* Poszukaj pomysłów na ćwiczenia, które można wykonywać w domu lub na świeżym powietrzu, uważając, by zachować dystans fizyczny od osób, które nie mieszkają w Twoim gospodarstwie domowym.
* Spędzaj czas, robiąc rzeczy, które lubisz – może to być czytanie, gotowanie, słuchanie programów radiowych czy muzyki, oglądanie TV, branie udziału w zajęciach online, chóry online lub inne internetowe grupy społeczne.
* Postaraj się jeść zdrowe, dobrze zbilansowane posiłki, pij odpowiednią ilość wody, ćwicz regularnie i staraj się unikać palenia, alkoholu i narkotyków.
* Spróbuj skupić się na rzeczach, które możesz kontrolować, takich jak Twoje zachowanie czy osoby, z którymi rozmawiasz i od których uzyskujesz informacje.