



Wytyczne dotyczące izolacji i ochrony osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka z powodu COVID-19

Informacje ogólne i zakres wytycznych

Niniejsze informacje skierowane są do wszystkich osób, w tym również dzieci, wyjątkowo narażonych na poważną chorobę w wyniku zarażenia koronawirusem (COVID-19) z powodu współistniejących problemów zdrowotnych oraz do ich rodzin, znajomych i opiekunów. Informacje przeznaczone są dla osób z grupy skrajnie wysokiego ryzyka, mieszkających we własnych domach z dostępem do dodatkowej pomocy, a także dla osób bez dostępu do takiej pomocy. Dotyczą również osób z grupy skrajnie wysokiego ryzyka z przyczyn medycznych mieszkających w placówkach opieki długoterminowej dla osób w podeszłym wieku lub osób o specjalnych potrzebach.

Izolacja jest środkiem ochrony osób z grupy skrajnie wysokiego ryzyka z przyczyn medycznych polegającym na zmniejszeniu do minimum wszelkich form interakcji z innymi ludźmi. Osobom z poważnymi schorzeniami współistniejącymi (wymienionymi poniżej) narażonym na bardzo wysokie ryzyko poważnej choroby w wyniku zakażenia koronawirusem (COVID-19) zdecydowanie zalecamy rygorystyczne stosowanie izolacji w celu zapewnienia im bezpieczeństwa.

Które osoby należą do grupy skrajnie wysokiego ryzyka

Do grupy tej zaliczają się między innymi następujące osoby:

1. Biorcy narządów litych.
2. Osoby cierpiące na określone nowotwory złośliwe:

- osoby cierpiące na nowotwory złośliwe poddawane obecnie aktywnej chemioterapii lub radykalnej radioterapii raka płuca
 - osoby cierpiące na nowotwory złośliwe krwi i szpiku kostnego, np. białaczkę, chłoniaka lub szpiczaka na każdym etapie leczenia
 - pacjenci poddawani immunoterapii lub innym terapiom przeciwciałami w leczeniu nowotworów złośliwych
 - pacjenci poddawani innym ukierunkowanym terapiom w leczeniu nowotworów złośliwych, które mogą wpływać na układ odpornościowy, w tym leczenie inhibitorami kinaz białkowych oraz inhibitorami PARP
 - pacjenci po przeszczepie szpiku kostnego lub komórek macierzystych w ostatnich 6 miesiącach lub którzy nadal przyjmują leki immunosupresyjne
3. Pacjenci z ciężkimi chorobami układu oddechowego, w tym wszyscy chorzy na mukowiscydozę, astmę o ciężkim nasileniu i ciężką przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP).
 4. Pacjenci z rzadkimi chorobami i wrodzonymi wadami metabolizmu znacznie zwiększającymi ryzyko infekcji (np. ciężki złożony niedobór odporności SCID, homozygotyczna anemia sierpowata).
 5. Pacjenci poddawani terapiom immunosupresyjnym znacznie zwiększającym ryzyko infekcji.
 6. Kobiety w ciąży z poważną chorobą serca – wrodzoną lub nabytą.

Izolacja ma na celu ochronę pacjenta. Decyzja o stosowaniu zalecanych przez nas środków należy do pacjenta. Pacjenci, którym zgodnie z diagnozą pozostało mniej niż 6 miesięcy życia oraz osoby w niektórych wyjątkowych okolicznościach mogą podjąć decyzję o nieprzestrzeganiu izolacji. Jest to bardzo osobista decyzja. Zaleca się kontakt telefoniczny z lekarzem pierwszego kontaktu lub specjalistą w celu omówienia tej kwestii.

Państwowa służba zdrowia (NHS) w Anglii będzie się kontaktować bezpośrednio z tymi pacjentami, aby udzielić im dalszych porad.

Osoby, które sądzą, że zaliczają się do jednej z powyższych grup skrajnie wysokiego ryzyka, a które nie otrzymają listu do niedzieli 29 marca 2020 r. lub z którymi nie skontaktuje się lekarz, powinny omówić swoje obawy z lekarzem pierwszego kontaktu lub specjalistą w szpitalu.

Zdajemy sobie sprawę, że obecna sytuacja jest stresująca, a osoby zaliczane do grupy skrajnie wysokiego ryzyka będą miały uzasadnione pytania i obawy. Podejmowane są odpowiednie kroki przygotowawcze w celu zapewnienia im dodatkowych form pomocy i wsparcia.

Istotne informacje

Osoby cierpiące na wyżej wymienione współistniejące problemy medyczne są narażone na wyjątkowo wysokie ryzyko poważnej choroby w wyniku zarażenia koronawirusem (COVID-19), która będzie wymagać hospitalizacji.

Izolacja ma na celu ochronę pacjentów z grupy skrajnie wysokiego ryzyka przed kontaktem z koronawirusem.

Pacjentom tym zdecydowanie zalecane jest pozostanie w domu przez cały czas i unikanie kontaktu osobistego z innymi osobami przez co najmniej 12 tygodni od daty otrzymania listu od NHS. Uwaga: okres ten może ulec zmianie.

Wizyty osób udzielających pacjentom podstawowego wsparcia, pracowników świadczących usługi zdrowotne, opiekę osobistą, zaspokajających codzienne potrzeby i opiekę socjalną powinny odbywać się nadal, ale opiekunowie i pracownicy opieki muszą wstrzymać wizyty, jeżeli wystąpią u nich objawy zakażenia koronawirusem (COVID-19). Przydatne mogą być porady podane w części **Świadczenie opieki w domu**. Wszystkie osoby odwiedzające pacjenta w domu powinny po przybyciu umyć ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, po czym robić to często ponownie podczas pobytu.

Należy przygotować listę osób, które mogą zastąpić głównego opiekuna w razie jego choroby. Można również skontaktować się z władzami lokalnymi w celu uzyskania porad dotyczących dostępu do opieki.

Jeżeli pacjent sądzi, że ma objawy choroby COVID-19, tzn. nowy uporczywy kaszel lub gorączkę, należy zasięgnąć porady lekarza, korzystając z internetowego serwisu porad dotyczących koronawirusa **NHS 111** lub zadzwonić pod numer telefonu NHS 111. Należy to zrobić jak najszybciej po pojawieniu się objawów choroby.

Jeżeli pacjent mieszka z innymi osobami, stosowanie przez nie tych samych środków izolacji nie jest konieczne. Powinny one wspierać pacjenta w stosowaniu izolacji oraz powinny ściśle stosować się do zasad dystansowania społecznego, ograniczając kontakty z ludźmi poza domem. Osoby opiekujące się osobami z grupy skrajnie wysokiego ryzyka, które nie mieszkają z nimi, powinny ściśle przestrzegać **wytycznych dotyczących dystansowania społecznego**.

Czym różni się izolacja od dystansowania społecznego dla osób z grupy podwyższonego ryzyka

Pacjentom tym zdecydowanie zalecane jest pozostanie w domu przez cały czas i unikanie kontaktu osobistego z innymi osobami przez co najmniej 12 tygodni od daty otrzymania listu od NHS.

Osoby, które nie są zaliczane do grupy skrajnie wysokiego ryzyka z przyczyn medycznych, po zarażeniu się koronawirusem (COVID-19) i po powrocie do zdrowia mogą prowadzić normalne życie. Osobom należącym do tej grupy zdecydowanie zalecamy pozostanie w domu przez cały czas.

Objawy

Najczęstszymi objawami świadczącymi o zakażeniu koronawirusem (COVID-19) są:

- nowy utrzymujący się kaszel i/lub
- wysoka temperatura (powyżej 37,8°C)

Na czym polega izolacja

Izolacja ma na celu ochronę osób z grupy skrajnie wysokiego ryzyka polegającą na zmniejszeniu do minimum wszelkich form interakcji tych osób z innymi ludźmi. Oznacza to, że osoby z grupy skrajnie wysokiego ryzyka nie powinny wychodzić z domu, a w domu powinny ograniczyć w miarę możliwości wszystkie kontakty z domownikami. Ma to na celu ochronę osób narażonych na skrajnie wysokie ryzyko poważnej choroby w wyniku zarażenia koronawirusem (COVID-19) przed kontaktem z wirusem.

Osobom, które sądzą, że cierpią na chorobę powodującą skrajne podwyższenie ryzyka lub otrzymały list od NHS w Anglii, zdecydowanie zalecamy stosowanie izolacji w celu zmniejszenia zagrożenia zakażeniem koronawirusem COVID-19 oraz przestrzeganie zasad opisanych poniżej.

Zasady izolacji:

1. Absolutne unikanie kontaktu z osobami, u których występują objawy zakażenia koronawirusem (COVID-19). Objawy te obejmują wysoką temperaturę i/lub nowy uporczywy kaszel.
2. Nie należy wychodzić z domu.
3. Nie uczestniczyć w żadnych zgromadzeniach. Dotyczy to spotkań z rodziną i znajomymi w miejscach prywatnych, np. w domach prywatnych, ślubów i obrzędów religijnych.
4. Nie należy wychodzić do sklepu, w celach rekreacyjnych ani podróżować; jeżeli konieczna jest dostawa żywności lub leków, przedmioty te powinny zostać pozostawione pod drzwiami, aby ograniczyć kontakt do minimum.
5. Utrzymywanie kontaktów przy pomocy technologii zdalnych, np. telefonu, Internetu, mediów społecznościowych.

W celu kontaktu z lekarzem pierwszego kontaktu lub uzyskania podstawowych usług należy korzystać z telefonu lub Internetu.

Przestrzeganie tych zasad będzie z pewnością trudne. Należy znaleźć sposoby pozostania w kontakcie z innymi ludźmi i uczestniczenia w swoich normalnych zajęciach zdalnie z domu. Nie wolno jednak uczestniczyć w zajęciach, które wiążą się z bezpośrednim kontaktem z innymi ludźmi.

Zalecenia te będą obowiązywać przez co najmniej 12 tygodni od momentu otrzymania listu od NHS.

Co powinny zrobić osoby mieszkające wspólnie z innymi

Pozostali domownicy nie muszą przestrzegać zasad izolacji w stosunku do siebie, ale powinni wspierać pacjenta w stosowaniu środków ochronnych oraz ściśle stosować się do zasad **dystansowania społecznego**.

1. Należy jak najbardziej ograniczyć czas przebywania innych członków rodziny we wspólnych pomieszczeniach, takich jak kuchnie, łazienki i pokoje dzienne, które powinny być właściwie wietrzone.
2. Nie należy zbliżać się do innych osób na odległość mniejszą niż 2 metry (3 kroki) i należy spać osobno, o ile jest to możliwe. W miarę możliwości należy korzystać z innej łazienki niż reszta domowników. Należy korzystać z oddzielnych ręczników, zarówno do wycierania się po kąpieli lub prysznicu, jak i do zachowania właściwej higieny rąk.
3. W razie korzystania ze wspólnej łazienki i toalety należy je czyścić po użyciu (na przykład wycierając powierzchnie, z którymi miało się kontakt). Można również ustalić kolejność korzystania z łazienki, przy czym osoba narażona na skrajnie wysokie ryzyko powinna z niej korzystać jako pierwsza.
4. W razie korzystania ze wspólnej kuchni należy unikać korzystania z niej jednocześnie z innymi osobami. Jeżeli to możliwe, należy spożywać posiłki we własnym pokoju. Należy korzystać ze zmywarki do mycia i suszenia sztućców i naczyń, o ile jest dostępna. W razie braku zmywarki należy je myć zwykłym płynem do naczyń oraz ciepłą wodą, po czym dokładnie osuszyć. Po użyciu własnych przyborów kuchennych należy je wycierać osobną ściereczką.
5. To zrozumiałe, że niektórym osobom będzie trudno odizolować się od pozostałych domowników. Należy dołożyć wszelkich starań, aby postępować zgodnie z niniejszymi wytycznymi. Każdy członek gospodarstwa domowego powinien regularnie myć ręce, unikać dotykania twarzy oraz czyścić często dotykane powierzchnie.

Jeżeli pozostali domownicy będą ściśle przestrzegać zasad dystansowania społecznego oraz ograniczą ryzyko roznoszenia wirusa w domu, stosując powyższe zalecenia, nie ma konieczności stosowania przez nich izolacji jednocześnie z osobą z grupy skrajnie wysokiego ryzyka.

Mycie rąk i higiena układu oddechowego

Oto kilka ogólnych zasad, których przestrzeganie zapobiega rozprzestrzenianiu się zakażeń wirusowych układu oddechowego:

- częstsze mycie rąk – mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund lub używanie środka do odkażania rąk; ręce należy myć po wycieraniu nosa, kichaniu i kaszlu, a także po jedzeniu lub dotykaniu żywności
- unikanie dotykania oczu, nosa i ust nieumytymi dłońmi
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami, u których występują objawy choroby
- zasłanianie ust i nosa przy kaszlu lub kichaniu chusteczką jednorazową, po czym wyrzucenie jej do kosza
- czyszczenie oraz dezynfekcja często dotykanych przedmiotów i powierzchni w domu

Co należy zrobić w razie pojawienia się objawów zakażenia koronawirusem (COVID-19)

W razie pojawienia się objawów choroby COVID-19 (temperatury powyżej 37,8°C i/lub nowego uporczywego kaszlu), należy zasięgnąć porady lekarza, korzystając z internetowego serwisu porad dotyczących koronawirusa **NHS 111** lub zadzwonić pod numer telefonu NHS 111. W nagłych przypadkach należy natychmiast wybrać numer 999. Nie należy odwiedzać przychodni lekarskiej, apteki, placówek opieki doraźnej ani szpitala. Należy to zrobić jak najszybciej po pojawieniu się objawów choroby.

Aby ułatwić pracownikom NHS zapewnienie pacjentom najlepszej możliwej opieki w razie konieczności hospitalizacji w wyniku zarażenia koronawirusem, prosimy o przygotowanie dla siebie torby z przedmiotami przydatnymi w szpitalu. Należy mieć przy sobie informacje o osobie do kontaktu w nagłych przypadkach, listę przyjmowanych leków (włącznie z informacją o dawce i częstotliwości), informacje o planowanych wizytach lekarskich oraz przedmioty potrzebne podczas pobytu w szpitalu (drobne przekąski, piżamę, szczoteczkę do zębów, leki itp.). Jeżeli pacjent ma rozszerzony plan opieki, należy mieć przy sobie informacje na ten temat.

Jak uzyskać pomoc w dostarczeniu żywności i leków, stosując izolację

Można poprosić o pomoc rodzinę, znajomych i sąsiadów oraz korzystać z usług internetowych. Jeżeli nie jest to możliwe, służby publiczne, przedsiębiorstwa, organizacje charytatywne i całe społeczeństwo przygotowują się do udzielania pomocy osobom, którym zalecono pozostanie w domu. Należy omówić swoje codzienne potrzeby w tym okresie z opiekunami, rodziną, znajomymi, sąsiadami lub lokalnymi grupami społecznościowymi w celu znalezienia metod wsparcia. Na stronie [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) można zarejestrować się w celu

uzyskania odpowiedniego wsparcia. Pomoc może dotyczyć żywności, zakupów i innych form opieki.

Rząd udziela wsparcia aptekom w dostarczaniu leków na receptę. Leki wydawane na receptę będą przepisywane na taki sam okres jak dotychczas. Jeżeli pacjent obecnie nie korzysta z usługi odbioru lub dostaw leków na receptę, może skorzystać z następujących opcji:

1. Poprosić kogoś o odebranie leku na receptę z miejscowej apteki (jest to najlepsza opcja, jeśli istnieje taka możliwość).
2. Skontaktować się z apteką z prośbą o znalezienie wolontariusza (którego tożsamość zostanie sprawdzona) lub o dostarczenie leków.

Konieczne może być zorganizowanie odbioru lub dostawy specjalistycznych leków przepisanych przez zespół opieki w szpitalu.

Osoby korzystające z pomocy organizacji opieki zdrowotnej lub socjalnej, np. osoby korzystające z pomocy władz lokalnych lub służby zdrowia, będą miały nadal dostęp do tych usług. Służby świadczące usługi opieki zdrowotnej lub socjalnej będą musiały zachować dodatkowe środki ostrożności w celu ochrony swoich podopiecznych. Porady dla opiekunów formalnych podano w części **Świadczenie opieki w domu**.

Co należy zrobić w razie umówionej wizyty w szpitalu lub u lekarza pierwszego kontaktu w tym okresie

Wszystkim zalecane jest korzystanie ze zdalnego dostępu do pomocy medycznej, jeśli tylko jest to możliwe. Jeżeli jednak w tym okresie pacjent ma ustalony termin wizyty w szpitalu lub w innej placówce medycznej, należy skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu lub specjalistą w celu zapewnienia kontynuacji odpowiedniego leczenia oraz rozważenia, czy wizyty te są absolutnie konieczne.

Szpital może być zmuszony do odwołania lub przesunięcia niektórych ustalonych terminów. Należy skontaktować się ze szpitalem lub przychodnią w celu potwierdzenia ustalonych wizyt.

Porady dla osób odwiedzających, w tym osób świadczących opiekę

Należy skontaktować się z osobami odwiedzającymi pacjenta w domu, w tym rodziną i znajomymi, aby powiadomić ich o konieczności stosowania izolacji i poprosić, aby zaprzestały wizyt w tym okresie, z wyjątkiem przypadków, gdy jest to konieczne w celu zapewnienia podstawowej opieki. Podstawowa opieka obejmuje pomoc w myciu, ubieraniu się lub karmienie.

Osoby korzystające regularnie z pomocy organizacji opieki zdrowotnej lub socjalnej, w ramach usług świadczonych przez władze lokalne lub prywatnych, powinny powiadomić świadczeniodawcę o stosowaniu izolacji i uzgodnić plan dalszego świadczenia opieki.

Jeżeli podstawową opiekę zapewniają członkowie rodziny lub znajomi, należy uzgodnić z nimi dodatkowe środki ostrożności w celu zapewnienia należytej ochrony. Przydatne mogą być porady podane w części **Świadczenie opieki w domu**.

Należy omówić z opiekunami plan działania w sytuacji awaryjnej w celu zapewnienia pacjentowi opieki, gdy główny opiekun zachoruje i będzie musiał poddać się kwarantannie. Osoby wymagające pomocy i opieki, które nie wiedzą, z kim się skontaktować lub nie mają rodziny i znajomych mogących służyć pomocą, mogą się skontaktować z władzami lokalnymi, które będą w stanie udzielić odpowiedniej pomocy i dokonać oceny potrzeb socjalnych pacjenta. Na stronie [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) można zarejestrować się w celu uzyskania odpowiedniego wsparcia.

Porady dla opiekunów nieformalnych opiekujących się osobami z grupy skrajnie wysokiego ryzyka

Osoby opiekujące się osobami z grupy skrajnie wysokiego ryzyka ciężkiej choroby COVID-19 powinny podjąć proste środki ostrożności w celu ich ochrony i obniżenia ryzyka w obecnych okolicznościach. Należy przestrzegać zasad higieny, w tym:

- świadczyć opiekę wyłącznie w niezbędnym zakresie
- myć ręce po przybyciu oraz często, przy użyciu mydła i wody przez co najmniej 20 sekund lub używać środka odkażającego
- zasłaniać usta i nos chusteczką jednorazową lub rękawem (nie dłonią) przy kaszlu lub kichnięciu
- natychmiast wyrzucić zużytą chusteczkę do kosza i umyć ręce
- nie odwiedzać podopiecznych i nie świadczyć opieki w razie pojawienia się objawów choroby, ale zorganizować inną formę opieki nad pacjentem
- udzielić podopiecznym informacji o odpowiednich kontaktach w razie choroby, o korzystaniu z internetowego serwisu NHS 111 w związku z koronawirusem oraz pozostawić numer telefonu NHS 111 w widocznym miejscu
- informacje o różnych dostępnych formach pomocy i porady na temat planu działania w sytuacji awaryjnej można uzyskać od **Carers UK**
- dbać o własne zdrowie i dobre samopoczucie w tym okresie – **dostępne** są również dalsze informacje na ten temat.

Jak dbać o zdrowie psychiczne

Izolacja społeczna, zmniejszenie aktywności fizycznej, nieprzewidywalność i zmiana przyzwyczajeń mogą prowadzić do zwiększonego stresu. Wiele osób, w tym także te,

które nie cierpiały dotychczas na żadne problemy ze zdrowiem psychicznym, może odczuwać niepokój związany z wpływem obecnej sytuacji na stałą opiekę ze strony świadczeniodawców, wsparcie w codziennym życiu i leczeniu farmakologicznym, a także na zmiany w rozkładzie dnia.

Osoby korzystające ze wsparcia w związku ze zdrowiem psychicznym, niepełnosprawnością intelektualną lub autyzmem oraz obawiające się negatywnego wpływu izolacji proszone są o kontakt z podstawowym pracownikiem opieki, koordynatorem lub świadczeniodawcą. W razie dodatkowych potrzeb należy skontaktować się z podstawowym pracownikiem opieki lub koordynatorem w celu opracowania planu bezpieczeństwa lub planu kryzysowego.

Zrozumiałe jest, że osoby w izolacji mogą odczuwać nudę lub frustrację. Możliwe jest wystąpienie zmian nastroju, pogorszenie humoru, przygnębienie, niepokój lub problemy ze snem, a także odczuwanie braku kontaktów towarzyskich poza domem.

W takich sytuacjach możliwe jest nabycie złych przyzwyczajeń, które z kolei mogą powodować dalsze pogorszenie samopoczucia. Istnieje jednak kilka prostych sposobów na zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego w tym okresie, na przykład:

- zapoznanie się z ćwiczeniami, które można wykonywać w domu, proponowanymi na stronie NHS
- zajęcie się ulubionymi zajęciami – może to być czytanie, gotowanie, inne hobby, którym można zająć się w domu, słuchanie ulubionych programów radiowych lub oglądanie telewizji
- dbałość o spożywanie zdrowych, racjonalnych posiłków, picie odpowiedniej ilości wody, regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, unikanie palenia, alkoholu i narkotyków
- spędzanie czasu przy otwartym oknie, aby mieć dostęp do świeżego powietrza i naturalnego oświetlenia, przesunięcie mebli tak, aby mieć przyjemny widok (jeżeli jest to możliwe) lub wyjście na świeże powietrze w miejscu prywatnym, zachowując odległość 2 metrów od sąsiadów lub domowników, jeżeli pacjent siedzi przy wejściu do mieszkania

Ciągłe śledzenie wiadomości w mediach może prowadzić do zwiększenia poziomu niepokoju. Jeśli ma to wpływ na samopoczucie pacjenta, należy ograniczyć czas oglądania, czytania lub słuchania wiadomości na temat epidemii. Pomocne może być zapoznawanie się z aktualnościami o określonych godzinach lub kilka razy dziennie.

Należy starać się koncentrować na tych aspektach, nad którymi mamy kontrolę, na przykład na własnym zachowaniu, czy na tym, z kim rozmawiamy i od kogo

uzyskujemy informacje. **Every Mind Matters** udziela prostych wskazówek i porad dotyczących poprawy zdrowia psychicznego.

Osoby mające trudności ze zdrowiem psychicznym proszone są o zapoznanie się z poradami NHS dotyczącymi zdrowia psychicznego oraz stronami internetowymi, na których możliwe jest dokonanie oceny własnego samopoczucia, skorzystanie z przewodników audio i innych form pomocy. Jeżeli samopoczucie pacjenta nie poprawia się przez kilka tygodni i ma to negatywny wpływ na jego codzienne życie, prosimy o kontakt z internetowym serwisem **NHS 111**. W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111.

W jaki sposób utrzymywać kontakt z rodziną i znajomymi

Należy skorzystać ze wsparcia swoich przyjaciół, rodziny i innych grup znajomych. Kontakty ze znajomymi można utrzymywać telefonicznie, listownie lub przez Internet. Osoby te można powiadomić o wybranej formie kontaktu i starać się go regularnie utrzymywać. Jest to bardzo istotne dla zachowania zdrowia psychicznego, podobnie jak rozmowa o swoim samopoczuciu, jeśli pacjent ma na to ochotę.

Należy pamiętać, że dzielenie się swoimi obawami z zaufanymi osobami jest rzeczą pożyteczną i może stanowić wsparcie także dla innych osób. Można również skorzystać z **telefonu zaufania zalecanego przez NHS**.

Porady dla osób mieszkających w placówkach opieki długoterminowej dla osób w podeszłym wieku lub osób o specjalnych potrzebach

Powyższe zalecenia dotyczą również osób z grupy skrajnie wysokiego ryzyka mieszkających w placówkach opieki długoterminowej. Osoby świadczące opiekę powinny omówić powyższe wytyczne z rodzinami, opiekunami i lekarzami specjalistami w celu ścisłego ich przestrzegania.

Porady dla rodziców i szkół, w których są dzieci z grupy skrajnie wysokiego ryzyka

Porady te dotyczą również dzieci z grupy skrajnie wysokiego ryzyka w szkołach zwykłych i specjalnych.