

[Patient Name  
Patient address]

Data

## WAŻNA INFORMACJA OSOBISTA

Numer NHS Pacjenta: [NHS NUMBER]

Szanowny Pacjencie!

### WAŻNE PORADY DOTYCZĄCE OCHRONY PRZED KORONAWIRUSEM

Bezpieczeństwo pacjentów oraz zapewnienie ciągłości świadczenia im opieki i leczenia stanowią priorytety państwowej służby zdrowia NHS. Niniejsze pismo zawiera porady dotyczące samodzielnej ochrony oraz sposobów dostępu do opieki i terapii.

**NHS zidentyfikowało pacjenta, do którego skierowane jest pismo, jako osobę narażoną na poważne problemy zdrowotne w wyniku choroby będącej skutkiem zarażenia koronawirusem (określanej również nazwą COVID-19).**

U pacjentów cierpiących na współistniejące choroby lub problemy zdrowotne zakażenie wirusem zwiększa prawdopodobieństwo hospitalizacji.

**Najbezpieczniejsze dla pacjenta będzie pozostawanie w domu przez cały czas i unikanie bezpośrednich kontaktów z wszystkimi osobami przez co najmniej dwanaście tygodni od dnia dzisiejszego, z wyjątkiem opiekunów i pracowników opieki zdrowotnej, z którymi pacjent musi się widywać w związku z leczeniem.** Postępowanie takie chroni pacjentów przed kontaktem z wirusem.

Pacjenci, którzy mają kontakt ze znajomymi, rodziną lub osobami wspierającymi ich w społeczności, mogąymi udzielić pomocy w dostawach żywności i leków, powinni przestrzegać porad podanych w niniejszym piśmie. Pacjenci, którzy nie mają kontaktu z osobami mogąymi udzielić im pomocy, mogą skorzystać ze strony internetowej [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) lub zadzwonić na numer specjalnej rządowej infolinii 0800 0288327.

W razie pojawienia się u pacjenta objawów choroby powodowanej przez koronawirusa, tzn. nowego uporczywego kaszlu i/lub wysokiej temperatury (powyżej 37,8°C), należy skorzystać z internetowego serwisu porad dotyczących koronawirusa NHS 111 (<https://111.nhs.uk/covid-19/>). W razie braku dostępu do Internetu należy zadzwonić pod numer telefonu NHS 111. **Należy to zrobić jak najszybciej po pojawieniu się objawów choroby.**

Pacjent powinien:

- absolutnie unikać kontaktu z osobami, u których występują objawy zakażenia koronawirusem (COVID-19); objawy te obejmują wysoką temperaturę (powyżej 37,8°C) i/lub nowy uporczywy kaszel



- nie wychodzić z domu
- nie uczestniczyć w żadnych zgromadzeniach; dotyczy to spotkań z rodziną i znajomymi w miejscach prywatnych, np. w domach prywatnych, ślubów i obrzędów religijnych
- nie wychodzić do sklepu, w celach rekreacyjnych ani nie podróżować; jeżeli konieczna jest dostawa żywności lub leków, przedmioty te powinny zostać pozostawione pod drzwiami, aby ograniczyć kontakt do minimum
- utrzymywać kontakty przy pomocy technologii zdalnych, np. telefonu, Internetu, mediów społecznościowych
- w celu kontaktu z lekarzem lub uzyskania podstawowych usług korzystać z telefonu lub Internetu
- regularnie myć ręce mydłem i wodą przez 20 sekund; należy również poprosić o to opiekunów lub pracowników opieki odwiedzających pacjenta.

Inni domownicy powinni wspierać pacjenta w zachowaniu ostrożności i ściśle przestrzegać zasad dystansowania społecznego, ograniczając kontakty z ludźmi poza domem. W domu pacjent powinien:

- ograniczyć do minimum czas przebywania z innymi osobami we wspólnych pomieszczeniach (kuchnie, łazienki i pokoje dzienne), które powinny być właściwie wietrzone
- nie zbliżać się do innych osób na odległość mniejszą niż 2 metry (3 kroki) i spać osobno, o ile jest to możliwe
- używać osobnych ręczników i, w miarę możliwości, korzystać z innej łazienki niż reszta domowników lub czyścić łazienkę po skorzystaniu z niej
- unikać przebywania w kuchni jednocześnie z innymi osobami, spożywać posiłki we własnym pokoju, jeżeli jest to możliwe, i dokładnie myć wszystkie przybory kuchenne.

Jeżeli pozostali domownicy będą przestrzegać tych zasad, nie ma konieczności, aby oni również stosowali wszystkie zaostrzone środki ostrożności w celu ochrony pacjenta.

W tym okresie nadal będą świadczone pacjentom konieczne usługi zdrowotne. Rozważamy wdrożenie innych form świadczenia usług zdrowotnych, o których zawiadomimy pacjentów w razie potrzeby. Takie same działania podejmie zespół opieki w szpitalu. Obowiązują również następujące zalecenia:

### **1. Opiekunowie i pracownicy opieki odwiedzający pacjenta w domu**

Opiekunowie i pracownicy udzielający pacjentowi niezbędnej opieki i pomagający mu w zaspokajaniu codziennych potrzeb będą nadal go odwiedzać, z wyjątkiem sytuacji, w której oni sami będą mieć objawy zakażenia koronawirusem. Wszystkie osoby odwiedzające pacjenta w domu powinny po przybyciu umyć ręce mydłem i wodą przez 20 sekund, po czym robić to często ponownie w trakcie wizyty.

Pomocne może być również omówienie postępowania w razie ewentualnego zachorowania opiekuna. Osoby wymagające pomocy i opieki, które nie wiedzą z kim

się skontaktować, powinny skorzystać ze strony [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable).

## **2. Leki przyjmowane przez pacjenta**

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.

## **3. Planowane wizyty w przychodni lekarskiej**

W miarę możliwości opieka będzie świadczona telefonicznie, przez e-mail lub przez Internet. Jeżeli jednak konieczny będzie bezpośredni kontakt, powiadomimy pacjenta o ustalonym terminie wizyty w przychodni lub wizyty pracownika w domu.

## **4. Planowane terminy przyjęć ambulatoryjnych**

NHS w Anglii przesłała pismo do szpitala pacjenta z prośbą o przegląd wszystkich form opieki. Szpital może być zmuszony do odwołania lub przesunięcia niektórych ustalonych terminów wizyt. Pacjent otrzyma zawiadomienie ze szpitala lub z przychodni, jeżeli konieczne będą zmiany w opiece lub leczeniu. W przeciwnym razie pacjent powinien zakładać, że leczenie będzie przebiegać zgodnie z planem. W razie pytań związanych z konkretną wizytą prosimy o kontakt ze szpitalem lub przychodnią.

## **5. Pomoc w codziennym życiu**

Należy omówić swoje codzienne potrzeby w tym okresie z opiekunami, rodziną, znajomymi, sąsiadami lub lokalnymi grupami społecznościowymi w celu znalezienia metod wsparcia. Osoby, które nie mają nikogo, kto mógłby im pomóc, powinny skorzystać ze strony [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable).

Niniejsze pismo stanowi zaświadczenie dla pracodawców, że jego adresat nie może pracować poza domem. Nie jest konieczne zaświadczenie od lekarza. W celu uzyskania pomocy socjalnej należy skorzystać ze strony <https://www.gov.uk/universal-credit>.

## **6. Pilna pomoc medyczna**

W razie pilnych pytań dotyczących **współistniejących** problemów zdrowotnych lub stanu pacjenta, prosimy o bezpośredni kontakt ze służbą zdrowia lub

specjalistycznym zespołem opieki w szpitalu. Jeżeli będzie to możliwe, porada zostanie udzielona telefonicznie lub przez Internet. Jeżeli lekarz uzna, że istnieje konieczność przeprowadzenia bezpośredniego badania, NHS skontaktuje się z pacjentem w celu ustalenia terminu wizyty domowej lub, w razie potrzeby, leczenia w szpitalu.

Aby ułatwić pracownikom NHS zapewnienie najlepszej możliwej opieki pacjentom 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.

## **7. Dbłość o zdrowie psychiczne**

To zrozumiałe, że okres ten będzie stresujący, a konieczność pozostawania w domu i ograniczone kontakty z ludźmi mogą prowadzić do frustracji. W takich sytuacjach możliwe jest nabycie złych przyzwyczajzeń, które mogą powodować dalsze pogorszenie samopoczucia. Istnieje jednak kilka prostych sposobów na zachowanie aktywności fizycznej i psychicznej w tym okresie, na przykład:

- zapoznanie się z ćwiczeniami proponowanymi na stronie NHS, które można wykonywać w domu
- zajęcie się ulubionymi zajęciami – może to być czytanie, gotowanie, inne hobby, którym można zająć się w domu
- dbłość o spożywanie zdrowych, zrównoważonych 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); wyjście do ogródka lub siedzenie przy drzwiach, jeżeli jest to możliwe, utrzymując odległość co najmniej 2 metrów od innych osób.

Dalsze porady i pomoc można uzyskać na stronach internetowych [Every Mind Matters](#) oraz na stronie [NHS dotyczącej zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia](#).

Dalsze informacje o koronawirusie, w tym porady Public Health England, można znaleźć na stronach [nhs.uk](#)<sup>1</sup> oraz [gov.uk](#)<sup>2</sup>.

Z poważaniem

[Name of your GP] [Nazwisko i imię lekarza]

---

<sup>1</sup> <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

<sup>2</sup> <https://www.gov.uk/coronavirus>

[Practice Phone no] [Numer telefonu przychodni]

**Lista chorób i problemów zdrowotnych wiążących się z bardzo wysokim ryzykiem:**

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 poważnymi 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