

[Patient Name]

Patient address]

Дата

ВАЖНО: ЛИЧНО

Вашият номер в NHS: [NHS NUMBER]

Уважаеми пациенти,

ВАЖНИ СЪВЕТИ ЗА ТОВА КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИТЕ ОТ КОРОНАВИРУСА

Вашата безопасност и непрекъснатото осигуряване на необходимите ви грижи и лечение са приоритет за NHS. Това писмо ви предоставя съвети за това как да се предпазите и да получите достъп до необходимите ви грижи и лечение.

NHS определя вас или посоченото лице, за което полагате грижи, за лице в риск от тежко заболяване, ако се заразите с коронавирус (известно също като COVID-19). Това се дължи на факта, че имате основно или друго медицинско заболяване, което означава, че ако се заразите с вируса, е по-вероятно за вас, отколкото за други лица, да бъдете приети в болница.

Най-сигурното действие е да стоите вкъщи през цялото време и да избягвате контакти лице в лице в продължение на поне дванадесет седмици, считано от днес, с изключение на полагащите грижи лица и здравните работници, които трябва да виждате като част от медицинските си грижи. Това ще ви предпази, като предотврати влизането ви в контакт с вируса.

Ако поддържате контакти с приятели, роднини или мрежа за подкрепа в общността си, която може да ви съдейства за осигуряване на храна и лекарства, следвайте съветите в настоящото писмо. Ако нямате контакти, които могат да ви подкрепят, посетете www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable или се обадете на телефон 0800 0288327, специалната линия за помощ на правителството.

Ако в който и да е момент сметнете, че сте развили симптоми на коронавирус, като например нова продължителна кашлица и/или висока температура (над 37,8 °C), потърсете клинична консултация с помощта на онлайн услугата при коронавирус на NHS 111 (<https://111.nhs.uk/covid-19/>). Ако нямате достъп до интернет, обадете се на NHS 111. **Направете го, веднага щом се появят симптомите.**

Вие или човекът, за когото се грижите, трябва:



- стриктно да избягвате контакти с лица, които проявяват симптоми на коронавируса (COVID-19). Тези симптоми включват висока температура (над 37,8 °C) и/или нова и продължителна кашлица.
- да не напускате дома си.
- да не посещавате събирания на хора. Това включва събирания на приятели и роднини на частни места, например в семейни домове, на сватби и религиозни служби.
- да не излизате за пазаруване, забавление или пътуване. Когато организирате доставки на храна или медикаменти, те трябва да бъдат оставяни пред вратата, за да се сведе до минимум контактът.
- да поддържате връзка с помощта на дистанционни технологии, като например телефон, интернет и социални медии.
- да използвате телефонни или онлайн услуги, за да се свързвате с личния си лекар или за други основни услуги.
- да миете редовно ръцете си със сапун и вода в продължение на 20 секунди. Помолете полагащите грижи или подпомагащите лица, които посещават дома ви, също да го правят.

Другите лица в домакинството трябва да ви подкрепят да се предпазвате и стриктно да следват насоките за социално дистанциране, като намалят контактите си извън дома. В дома си вие трябва:

- да сведете до минимум времето, което прекарвате с други хора в споделените пространства (кухня, баня и дневни помещения), както и да проветрявате добре споделените пространства.
- да се стремите да стоите на 2 метра (3 стъпки) от останалите и да ги насърчавате да спят в отделни легла, където това е възможно.
- да използвате отделни кърпи и, ако е възможно, да използвате отделна баня от останалите в домакинството или да почиствате банята след всяко използване.
- да избягвате да използвате кухнята, когато там има други хора, да вземате храната си, за да я ядете в своята стая, когато това е възможно, и да се грижите за това всички кухненски съдове да бъдат почиствани щателно.

Ако останалите от вашето домакинство могат да спазват тези насоки, няма нужда да вземат пълни защитни мерки, за да ви предпазят.

Ще продължите да получавате медицинските грижи, от които се нуждаете, през този период. Ние обмисляме алтернативни опции за управление на грижите за вас и ще държим връзка, ако са необходими промени. Вашият екип за болнична помощ ще прави същото. Освен това съветваме:

1. Лицата, които полагат грижи или предоставят подкрепа и идват в дома ви

Всички лица, които полагат основни грижи, или всички посетители, които ви подпомагат при ежедневните ви нужди, могат да продължават да ви посещават, освен ако нямат някои от симптомите на коронавируса. Всички посетители трябва да мият ръцете си със сапун и вода в продължение на 20 секунди при пристигането си и често през останалото време.

Също така е добре да говорите с лицата, които полагат грижи за вас, за това какво ще се случи, ако някое от тях се разболее. Ако имате нужда от грижи, но не сте сигурни с кого да се свържете, моля, посетете www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable.

2. Лекарства, които редовно приемате

Правителството помага на аптеките да доставят лекарства по рецепта. Рецептите ще продължават да покриват същите времеви периоди, както обикновено. Ако в момента не вземат за вас рецептите или не ви доставят лекарствата с рецепта, можете да организирате това, като:

1. помолите някого, който може да вземе лекарствата ви с рецепта от местната аптека, (това е най-добрата опция, ако е възможно);
2. се свържете с аптеката и помолите да ви помогнат да намерите доброволец (чийто документ за самоличност ще бъде проверен) или да ги доставят до дома ви.

Може също така да се наложи да уредите вземането или доставката на специални лекарства от болницата, които са ви предписани от вашия екип за болнична помощ.

3. Планирани записани часове при личния лекар

Когато е възможно, ще ви осигурим грижи по телефона, по имейл или онлайн. Но ако решим, че трябва да бъдете прегледани лично, ще се свържем с вас, за да уредим вашето посещение в клиниката на лекаря или посещението на лекар в дома ви.

4. Планирани записани часове в болницата

NHS в Англия е писала на специалистите в болницата ви, за да ги помоли да преразгледат всички текущи грижи, които получавате от тях. Възможно е някои клиници или записани часове да бъдат отменени или отложени. Вашата болница или клиника ще се свърже с вас, ако има нужда да бъдат направени някакви промени в грижите, полагани за вас, или в лечението ви. В противен случай трябва да приемете, че грижите, полагани за вас, или лечението ви се провеждат, както е планирано. Моля, свържете се директно с болницата или клиниката си, ако имате някакви въпроси, свързани с конкретен записан час.

5. Подкрепа в ежедневието

Моля, обсъдете ежедневните си нужди по време на този период на пребиваване у дома с лицата, полагащи грижи, семейството, приятелите, съседите или местните общностни групи, за да видите как могат да ви подкрепят те. Ако нямате никого, който да може да ви помогне, моля, посетете www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable.

Това писмо е доказателство за вашия работодател, с което да покажете, че не можете да работите извън дома си. Не е необходимо да вземате бележка за работоспособност от личния си лекар. Ако имате нужда от помощ от системата за социално подпомагане, посетете <https://www.gov.uk/universal-credit>.

6. Спешна медицинска помощ

Ако имате спешен медицински въпрос, свързан с вашето **съществуващо** медицинско заболяване или със заболяването на човек, за когото се грижите, моля, свържете се с нас или директно със своя екип от специалисти за болнична помощ. Когато е възможно, ще получите подкрепа по телефона или онлайн. Ако вашият клиницист реши, че имате нужда да бъдете прегледани лично, NHS ще се свърже с вас, за да организира посещение в дома ви или, когато е необходимо, болнично лечение.

За да помогнем на NHS да ви предостави най-добрите грижи, ако имате нужда да отидете в болница в резултат на заразяване с коронавирус, ви молим да си подгответе само една болнична чанта. Тя трябва да съдържа контакта ви за спешни случаи, списък с лекарствата, които приемате (включително дозите и честотата на прием), всякаква информация за планираните ви записани часове и нещата, от които се нуждаете за пренощуване в болницата (леки закуски, пижама, четка за зъби, лекарства и др.). Ако имате план за специализирани грижи, моля, включете и него.

7. Грижи за вашето психично благосъстояние

Разбираме, че това може да е тревожно време и за вас може да е изнервящо да стоите у дома и да имате ограничени контакти. В моменти като този можете лесно да изпаднете в нездравословни начини на поведение, което може да доведе до това да се чувствате още по-зле. Някои от обикновените неща, които можете да правите, за да останете психически и физически активни в този период, включват:

- потърсете на уеб страницата на NHS идеи за упражнения, които да правите у дома
- прекарвайте време в неща, на които се наслаждавате – четене, готвене и хобита на закрито

- опитайте да се храните със здравословни, добре балансирани ястия, да пиете достатъчно вода, да правите упражнения редовно и се опитайте да избягвате пушенето, алкохола и наркотичните вещества за развлечение
- опитайте да прекарате известно време на отворени прозорци, за да влезе свеж въздух, да си подредите място за сядане и да се насладите на гледката (ако е възможно) и да се подложите на малко естествена светлина. Излезте в градината или седнете на прага си, ако можете, като поддържате разстояние най-малко 2 метра от другите хора.

Можете да намерите допълнителни съвети и подкрепа от [Every Mind Matters](#) и уебсайта със съвети за [психично здраве и благосъстояние на NHS](#).

Допълнителна информация за коронавируса, включително насоки от Агенцията по обществено здравеопазване на Англия, можете да намерите на уеб сайтовете [nhs.uk](#)¹ и [gov.uk](#)².

С уважение,

[Name of your GP] [Името на вашия личен лекар]

[Practice Phone no] [Телефонен номер на лекарския кабинет]

Списък със заболявания и състояния, за които се счита, че са много високо рискови:

1. лица с трансплантация на солидни органи
2. лица със специфични видове ракови заболявания
 - лица с ракови заболявания, които са подложени на активна химиотерапия или радикална лъчетерапия при рак на белите дробове
 - лица с ракови заболявания на кръвта или костния мозък, като например левкемия, лимфом или миелом, които са в който и да е етап от лечението
 - лица, подложени на имунотерапия или други продължителни лечения на рак с антитела
 - лица, подложени на други насочени лечения на ракови заболявания, които могат да засегнат имунната система, като например инхибитори на протеин киназа или инхибитори на PARP
 - лица, на които са били трансплантирани костен мозък или стволови клетки през последните 6 месеца или които все още приемат имунопотискащи лекарства
3. лица с тежки респираторни заболявания, включително всички видове костозна фиброза, тежка астма и тежка ХОББ
4. лица с редки заболявания и вродени нарушения в метаболизма, които значително повишават риска от инфекции (например тежка комбинирана

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

² <https://www.gov.uk/coronavirus>

имунна недостатъчност (ТКИН), хомозиготно сърповидно-клетъчно нарушение)

5. лица на имунопотискащи терапии, достатъчни за значителното увеличаване на риска от инфекция
6. лица, които са бременни, със значими сърдечни заболявания, вродени или придобити