

## Kolejny krok w walce z koronawirusem

Poniżej dowiesz się, co to oznacza dla ciebie i jak możesz pomóc chronić siebie, swoich bliskich i swoją społeczność.

### Niniejsza ulotka wyjaśnia:

- Jak działa usługa Testowanie i Ochrona (Test & Protect)
- Co należy zrobić
- Jak opracować plan
- Dostępne metody wsparcia
- Zasady prywatności danych i ochrony przed oszustwami



Autorzy publikacji:

# Co to jest Testowanie i Ochrona (Test & Protect)?

Usługa Testowanie i Ochrona (Test & Protect) oferowana przez NHS Scotland jest kolejnym krokiem w walce z koronawirusem. Polega ona na identyfikowaniu nosicieli wirusa oraz osób, z którymi mieli oni niedawno bliski kontakt, aby przerwać łańcuch zakażeń i zatrzymać epidemię. Aby się to udało, potrzebujemy twojej pomocy.

## Co robić, jeżeli zauważę u siebie objawy koronawirusa?

Jeżeli pojawi się u Ciebie przewlekły kaszel, wysoka temperatura lub dojdzie do utraty albo zmiany smaku lub węchu, zastosuj się do zasad samoizolacji i natychmiast zgłoś potrzebę przeprowadzenia testu na koronawirusa. Zgłoszenie możesz złożyć na stronie: **NHSinform.scot/test-and-protect** lub telefonicznie pod numerem: **0800 028 2816**, jeżeli nie możesz skorzystać ze zgłoszenia przez Internet.

Jeżeli pojawią się u Ciebie objawy, natychmiast zastosuj samoizolację i nie wychodź z domu przez 7 dni. Inni członkowie twojego gospodarstwa domowego powinni pozostać w domu przez 14 dni na wypadek, gdyby także u nich pojawiły się objawy.

Jeżeli objawy ulegną nasileniu lub będą trwały dłużej niż 7 dni, zadzwoń pod numer **111**. Jeżeli masz gorączkę utrzymującą się ponad 7 dni, izolacja powinna trwać jeszcze przez 48 godzin po jej ustąpieniu.

## Jak mogę wykonać test?

Istnieje kilka sposobów na wykonanie testu, w tym m.in. w mobilnym punkcie pobrań typu drive-through lub pocztą. Dostępne możliwości zostaną Ci przedstawione po wejściu na stronę internetową lub gdy zadzwonisz z prośbą o test.

## Co się stanie, jeżeli test wykaże, że mam koronawirusa?

NHS Scotland zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc w skontaktowaniu się z osobami, z którymi miałeś(-aś) w ostatnim czasie bliski kontakt. Pracownicy NHS Scotland poinformują te osoby, że mogą być zagrożone zakażeniem, poproszą je o pozostanie w domu przez 14 dni i w razie potrzeby zaoferują test. Czynności te zostaną przeprowadzone z zachowaniem poufności.



## **A jeżeli test wykaże, że nie mam koronawirusa?**

Ty i członkowie twojego gospodarstwa domowego możecie od razu zakończyć izolację.

## **Co oznacza bliski kontakt?**

Oznacza to przebywanie w pobliżu nosiciela koronawirusa, a w efekcie występowanie ryzyka zakażenia. Bliski kontakt z nosicielem wirusa mógł mieć miejsce w ciągu 48 godzin przed wystąpieniem u niego objawów lub w dowolnym momencie po ich wystąpieniu.

Bliski kontakt oznacza przebywanie:

- w odległości 1 metra (ok. 3 stóp) od danej osoby przez dowolny czas (kontakt bezpośredni),
- w odległości 2 metrów (ok. 6 stóp) od danej osoby przez 15 minut lub dłużej.

Im bliższy i dłuższy był kontakt, tym większe jest ryzyko.

## **Skąd dowiem się, że miałem(-am) bliski kontakt z osobą chorą na koronawirusa?**

Pracownik z zespołu NHS Scotland zajmującego się rejestrowaniem kontaktów osób zakażonych skontaktuje się z tobą.

## **Czy zostanę poinformowany(-a), kim jest nosiciel?**

Nie, chyba że osoba ta udzieli NHS Scotland wyraźnej zgody na udzielenie tych informacji.

## **Co należy zrobić, jeżeli okaże się, że miałem(-am) bliski kontakt z nosicielem?**

Zostaniesz poproszony(-a) o zastosowanie samoizolacji przez 14 dni bez względu na to, czy masz objawy choroby, czy nie. Wymóg ten wynika z faktu, że tyle czasu może upłynąć do momentu wystąpienia objawów, a zakażyć wirusem możesz nawet przed pojawieniem się objawów. Jeżeli pojawią się u ciebie objawy, należy poprosić o przeprowadzenie testu.

## **Czy inni członkowie mojego gospodarstwa domowego również powinni się izolować?**

Jeżeli nie masz objawów i jesteś jedyną osobą, która miała bliski kontakt z nosicielem koronawirusa, wówczas inni członkowie twojego gospodarstwa domowego nie będą proszeni o samoizolację, chyba że wystąpią u nich objawy. Powinieneś/Powinnaś jednak starać się od nich możliwie jak najbardziej izolować. Jeżeli zaobserwujesz u siebie objawy, pozostali członkowie gospodarstwa domowego powinni zastosować izolację.



## Jak mam się izolować od członków mojego gospodarstwa domowego?

W miarę możliwości należy:

- zachować odległość co najmniej 2 metrów od każdej osoby, z którą mieszkasz,
- przebywać w innym pomieszczeniu i dbać, aby było dobrze wietrzne,
- spać pojedynczo w osobnym łóżku,
- ograniczać czas przebywania w obszarach wspólnych, takich jak salon, kuchnia czy łazienka,
- unikać korzystania z kuchni jednocześnie z innymi osobami,
- używać osobnego ręcznika do wycierania rąk po ich umyciu,
- codziennie sprzątać kuchnię, łazienkę i czyścić powierzchnie w całym domu.

### Opracowanie planu

Dobrze jest mieć plan na wypadek, gdyby nakazano ci natychmiastową izolację. Powinien on obejmować:

- zapewnienie wystarczającego zapasu leków i innych niezbędnych produktów (należy jednak unikać robienia nadmiernych zapasów),
- posiadanie danych do kontaktu z osobą, która może ci pomóc podczas samoizolacji, np. w robieniu zakupów spożywczych,
- w miarę możliwości utworzenie kont w internetowych sklepach spożywczych,
- opracowanie planu alternatywnego dla osoby, którą się opiekujesz lub której zwykle pomagasz, np. dla członka rodziny lub znajomego,
- zapoznanie się z informacjami i metodami wsparcia przedstawionymi pod adresami: **NHSinform.scot/coronavirus** oraz **readyscotland.org/coronavirus**

Należy zawsze przestrzegać zasad higieny dotyczących zapobiegania koronawirusowi:

- Myj ręce mydłem przez 20 sekund lub korzystaj ze środka do dezynfekcji rąk zawierającego co najmniej 60% alkoholu.
- Jeśli kaszlesz lub kichasz, rób to w jednorazową chusteczkę, którą natychmiast wyrzucisz do kosza, lub w zgięcie łokcia.
- Nie dotykaj twarzy.



## Jak zasady te stosują się do pracy i pracodawców?

Jeżeli masz objawy koronawirusa, twój pracodawca powinien pozwolić ci natychmiast odizolować się w domu. Dopóki nie wykonasz testu i nie otrzymasz informacji, że możesz bezpiecznie wychodzić z domu, twój pracodawca nie powinien wymagać od ciebie powrotu do pracy.

Jeżeli przebywasz w samoizolacji, ponieważ NHS Scotland poinformował cię, że miałeś(-aś) bliski kontakt z osobą chorą na koronawirusa, pracodawca może poprosić cię o pracę z domu (jeżeli to możliwe) pod warunkiem, że czujesz się dobrze.

Pracownicy przebywający w samoizolacji są uprawnieni do skorzystania z ustawowego zasiłku chorobowego (Statutory Sick Pay) za każdy dzień izolacji, o ile spełniają warunki przyznania zasiłku i nie pracują z domu.



## A jeżeli potrzebuję pomocy?

Wiele osób poradzi sobie z samoizolacją przy pomocy najbliższej rodziny, znajomych czy sąsiadów. Jeżeli jednak nie możesz skorzystać z tego rodzaju wsparcia, istnieje możliwość uzyskania pomocy, abyś mógł/mogła zostać w domu.

Informacje na temat możliwości skorzystania z dodatkowego wsparcia znajdziesz na stronie: **[readyscotland.org/coronavirus](https://www.readyscotland.org/coronavirus)**

Jeżeli nie masz możliwości skorzystania ze wsparcia w otoczeniu ani wśród rodziny, a potrzebujesz pomocy w załatwieniu podstawowych spraw, zadzwoń na krajową infolinię pomocową (National Assistance Helpline) pod numer: **0800 111 4000** (pon.–pt. 9–17) lub za pomocą telefonu tekstowego pod numer: **0800 111 4114**. Infolinia jest przeznaczona dla osób, które nie mogą wychodzić z domu lub nie są w stanie uzyskać pomocy nigdzie indziej.

Jeżeli koronawirus wpłynął negatywnie na twoją działalność gospodarczą i potrzebujesz pomocy, wejdź na stronę: **[findbusinesssupport.gov.scot](https://www.findbusinesssupport.gov.scot)**



## Ulotka w innych formatach

Jeżeli chcesz otrzymać tę ulotkę w innym języku lub formacie (np. w wersji audio), wejdź na stronę: **[gov.scot/test-and-protect](https://www.gov.scot/test-and-protect)**



## Ochrona danych

Dane gromadzone podczas ustalania kontaktów zakaźnych są niezbędne do udzielenia ci pomocy w razie uzyskania dodatniego wyniku testu na koronawirusa oraz dla ułatwienia identyfikacji innych osób, które mogły się zakazić.

Przepisy prawa przewidują, że wszystkie zebrane dane muszą być chronione przez NHS zgodnie z zasadami ochrony danych, takimi jak brytyjska ustawa o ochronie danych (Data Protection Act)/RODO. Jeżeli wynik twojego testu był dodatni, twoje nazwisko nie zostanie podane innym osobom, z którymi miałeś(-aś) kontakt, o ile nie wyrazisz na to zgody.

Zebrane informacje inne niż dane identyfikacyjne zostaną wykorzystane do ustalania ewentualnych ognisk epidemicznych i będą przekazywane innym organizacjom, np. władzom samorządowym, aby pomóc w ograniczeniu rozprzestrzeniania się wirusa.

Informację o prywatności opisującą sposób wykorzystywania przez nas twoich danych w celu ochrony społeczeństwa przed koronawirusem znajdziesz u góry **menu COVID-19** pod adresem: **[informationgovernance.scot.nhs.uk](https://www.information-governance.scot.nhs.uk)**

## Unikanie nadużyć i oszustw

Aby uzyskać porady, jak uniknąć nadużyć, wejdź na stronę: **[gov.scot/test-and-protect](https://www.gov.scot/test-and-protect)**