

## Zalecenia dla osób należących do grupy ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia nowym koronawirusem (COVID-19)

### Kto jest najbardziej narażony na ciężki przebieg zakażenia?

- Ryzyko poważnej choroby wzrasta wraz z wiekiem, w szczególności u osób po 60. roku życia.
- Również osoby cierpiące na niektóre współistniejące schorzenia należą do grupy ryzyka ciężkiego przebiegu choroby COVID-19 w przypadku zakażenia. Nie ma pewności, w jakim stopniu wzrasta ryzyko u osób cierpiących na te schorzenia, jednak z porównania łagodnych i ciężkich przypadków choroby jasno wynika, że niektóre schorzenia występowały u większej liczby osób z ciężkim przebiegiem choroby w porównaniu do osób z łagodnym przebiegiem.
  - Do takich schorzeń należą: choroby układu krążenia (serca i płuc), cukrzyca, przewlekła niewydolność nerek i nowotwory.
- Wydaje się, że osoby palące należą do grupy ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia, chociaż nie można wykluczyć, że ma to związek z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc, która może stanowić współistniejące schorzenie zaostrzające przebieg zakażenia.
- Obecnie nie ma pewności, czy leczenie immunosupresyjne (na przykład sterydami, metotreksatem lub biofarmaceutykami) zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu zakażenia koronawirusem.

### Czy dzieci przewlekłe chore należą do grupy ryzyka?

Zakażenie wirusem obserwowano u dzieci w każdym wieku, ale u wielu z nich rozpoznano je w toku diagnostyki innych przypadków, nie ich własnego zachorowania. Nie wydaje się, aby zakażenie u dzieci często miało ciężki przebieg, jednak obecnie niewiele jest informacji na temat postępu choroby u dzieci. Niedawna analiza przypadków COVID-19 wśród 2143 dzieci w Chinach (z czego 1/3 to potwierdzone przypadki, a pozostałe 2/3 to podejrzenia zachorowania na COVID-19) wykazała, że dzieci w każdym wieku mogą zostać zakażone, lecz występujące u nich objawy są zazwyczaj łagodniejsze niż u dorosłych, choć u małych dzieci (poniżej 6 r.ż.) objawy te mogą być cięższe (jednak z uwagi na to, że w większości nie były to potwierdzone przypadki COVID-19, dzieci mogły mieć RSV lub grypę).

### Czy kobiety w ciąży należą do grupy ryzyka?

W okresie ciąży organizm kobiety zmienia się pod różnymi względami, dlatego ciężarne kobiety są zazwyczaj bardziej podatne na infekcje. Brak jest informacji wskazujących na to, że COVID-19 stanowi szczególne ryzyko dla kobiet w ciąży lub zagraża wystąpieniem skutków ubocznych w trakcie ciąży oprócz tych, które ogólnie związane są z ciążą. **Dlatego nie ma specjalnych zaleceń dla kobiet w ciąży wykazujących się ogólnym dobrym zdrowiem, z wyjątkiem generalnej profilaktyki zakażeń. Powinny one ogólnie zapobiegać infekcjom, dbać o higienę i zasięgać porady lekarza w razie stwierdzenia objawów.** Opisano nieliczne przypadki ciężarnych kobiet z Chin i Europy. Najważniejszą informacją płynącą z tych opisów dotyczących Chin jest fakt, że wirus nie wydaje się przenikać do płodu w trzecim trymestrze.

### **Poniższe zalecenia są przeznaczone dla:**

- osób starszych (im starsza osoba, tym większy jest nacisk na przestrzeganie poniższych zaleceń),
- osób cierpiących na choroby układu krążenia, przewlekłą niewydolność nerek i nowotwory bez względu na wiek (w tym dla kobiet w ciąży i dzieci, których dotyczą powyższe schorzenia),
- innych osób, które według lekarza są szczególnie narażone na poważny przebieg infekcji.

Osoby z osłabionym układem odpornościowym (nie w przebiegu cukrzycy, niewydolności nerek lub nowotworów) również powinny zasięgnąć porady lekarza, ale mogą wziąć pod uwagę przedstawione zalecenia, jeżeli są zgodne z wytycznymi lekarza.

### **Co mogę zrobić, aby uniknąć zakażenia?**

Zarazić można się przez dotyk lub drogą kropelkową. Oznacza to, że wirus może zostać przeniesiony, kiedy osoba chora kaszle, kicha lub wydmuchuje nos, a osoba zdrowa jest zwrócona twarzą w kierunku kropelek/aerozolu pochodzącego od osoby chorej lub w przypadku przeniesienia kropelek na twarz brudnymi dłońmi.

**Należy pamiętać, że osób należących do grupy ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia nie uznaje się za bardziej narażone na samo zakażenie, więc podstawowe zalecenia dotyczące unikania zakażenia przez kontakt z innymi osobami i poza domem są identyczne dla osób z grupy ryzyka i populacji ogólnej. Ograniczenie kontaktu z innymi osobami jest najważniejszym zaleceniem dla osób należących do grupy ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia.**

Domownicy mieszkający z osobami należącymi do grupy ryzyka muszą zwracać uwagę na własną higienę i postępowanie – zarówno w domu, jak i poza nim. Bardzo ważne jest ograniczenie prawdopodobieństwa kontaktu z wirusem osób należących do grupy ryzyka. Może być nawet wskazane, aby domownicy mieszkający z osobami należącymi do grupy ryzyka, którzy nieprzerwanie pracują i przebywają poza domem, znacznie ograniczyli kontakt z osobami należącymi do grupy ryzyka i opuścili dom w przypadku zakażenia. W przypadku licznych domowników nienależących do grupy ryzyka najbezpieczniejszym rozwiązaniem dla osoby należącej do grupy ryzyka będzie pobyt w innym miejscu w czasie pandemii. Jeżeli nie jest to możliwe, konieczne może okazać się ograniczenie ryzyka zakażenia osoby należącej do grupy ryzyka przez nieposyłanie dzieci do przedszkola, nawet jeżeli nie zostanie ono zamknięte. Takie rozwiązanie jest bardzo trudne dla dzieci, a być może także dla całej rodziny, więc należy go unikać, jeżeli istnieją inne możliwości.

- **Dokładne mycie rąk** jest najważniejszym sposobem przeciwdziałania zakażeniu. Brudne ręce należy myć wodą i mydłem, a jeżeli ręce wydają się czyste, ale miały kontakt z powierzchniami wspólnymi, na przykład klamkami i poręczami schodów, można odkazić je **żelem do rąk na bazie alkoholu**.
  - Do wytarcia powierzchni dotykanych przez wiele osób, jak na przykład poręcze schodów, ręczki koszyków sklepowych itp., można użyć chusteczek dezynfekcyjnych.
- Dobrym nawykiem jest unikanie osób, u których występują ogólne objawy przeziębienia, tj. kichanie lub kaszel. W przypadku rozległej epidemii istnieje ryzyko, że w pobliżu znajdują się osoby zakażone, w związku z czym należy w miarę możliwości pozostać w domu, nawet jeśli nie zakazano zgromadzeń publicznych.
- **Maski** są najskuteczniejsze, kiedy są stosowane przez osoby chore, ale mogą być także użyteczne dla osób należących do grupy ryzyka w sytuacji nieuniknionego kontaktu z innymi osobami, na

przykład w razie konieczności skorzystania ze świadczeń zdrowotnych i przebywania w poczekalniach, w których mogą znajdować się osoby zakażone.

- Osoby należące do grupy ryzyka powinny unikać sprzątanania po innych osobach, w szczególności poza domem. Jeżeli nie da się tego uniknąć, należy stosować jednorazowe rękawiczki. Należy jednak pamiętać, aby po skończonej pracy wyrzucić rękawiczki i **dokładnie umyć ręce**.

**W przypadku wystąpienia rozległej epidemii** osoby należące do grupy ryzyka ciężkiego przebiegu choroby COVID-19 powinny pamiętać, że:

- Najlepszym rozwiązaniem jest pozostanie w domu i bezpośredni kontakt z możliwie jak najmniejszą liczbą osób.
- W razie konieczności skorzystania ze świadczeń zdrowotnych najkorzystniej jest przybyć na miejsce o wyznaczonej godzinie wizyty i nie przebywać w poczekalni dłużej, niż to konieczne. Należy również zadbać o dokładne umycie rąk, a nawet założyć maskę w razie konieczności oczekiwania w poczekalni. Kliniki i ośrodki zdrowia zostały poinstruowane, aby umawiać osoby należące do grupy ryzyka w godzinach, w których w poczekalniach przebywa mniej osób lub stosować inne środki w celu ograniczenia kontaktu osób z grupy ryzyka z osobami chorymi w poczekalniach.
- Rutynowe kontrole u lekarza lub dentysty, fizjoterapia lub wizyty u innych specjalistów zasadniczo nie są uznawane za niezbędne świadczenia zdrowotne w czasie epidemii. Należy rozważyć rezygnację z takich usług i zapisanie się na inny termin po zakończeniu epidemii.
- Nie zaleca się korzystania z transportu zbiorowego. Zaleca się korzystanie z prywatnego samochodu lub taksówki. Korzystając z taksówki, po wejściu do pojazdu należy odkazić ręce, starać się nie dotykać niepotrzebnie wnętrza pojazdu oraz ponownie umyć ręce po zakończeniu jazdy i zamknięciu drzwi pojazdu.
- Zaleca się nie przebywać w dużych skupiskach ludności, jak miejsce pracy czy szkoła. Osoby pracujące samodzielnie lub z niewielką liczbą współpracowników, którzy również przestrzegają zasad higieny, prawdopodobnie mogą kontynuować pracę. Każdy musi sam ocenić ryzyko, najlepiej po konsultacji z lekarzem. Po konsultacji z pracodawcą i władzami szkoły osoby zdrowe, ale należące do grupy ryzyka ciężkiego przebiegu choroby COVID-19 mogą w miarę możliwości kontynuować pracę lub naukę z domu.
- Odradza się uczestnictwo w zgromadzeniach – zawodowych, rodzinnych lub towarzyskich – nawet jeżeli nie zostały zakazane. Dotyczy to zebrań w miejscu pracy, spotkań ze współpracownikami, zgromadzeń organizowanych przez związki zawodowe, bierzmowań, pogrzebów, spotkań klubów krawieckich, prób chórów, koncertów itd.
- Nie zaleca się przebywania w siłowniach, pływalniach, teatrach, kinach, centrach handlowych lub innych dużych skupiskach ludności.
- Nie zaleca się przebywania w miejscach, do których w ciągu dnia udaje się dużo ludzi, nawet jeśli w danym momencie jest ich niewielu. Dotyczy to salonów fryzjerskich, kosmetycznych itp., ponieważ pracownicy takich zakładów mają każdego dnia bliski kontakt z wieloma osobami.
- Osoby należące do grupy ryzyka nie powinny osobiście robić zakupów i załatwiać spraw w miejscach, z których korzysta wiele osób, w tym aptek, supermarketów, urzędów pocztowych, banków itp. Można samodzielnie odebrać produkty, które mogą być dostarczone za pośrednictwem obiektów typu drive-thru lub bezpośrednio do domu czy zająć się sprawami, które mogą być załatwione przez telefon lub Internet. Może jednak okazać się, że konieczne będzie wykonanie niektórych czynności przez bliską osobę oraz udzielenie jej upoważnienia, w

szczegółności w zakresie czynności dokonywanych w aptekach, bankach lub urzędach pocztowych.

- Jeżeli nie da się uniknąć tego typu obowiązków, należy zadbać o higienę: korzystać z własnych toreb na zakupy w celu odbioru produktów lub używać rękawiczek i/lub przecierać ręczki koszyków sklepowych chusteczką dezynfekcyjną. Po skorzystaniu z kas samoobsługowych należy dokładnie umyć ręce. Dobrym nawykiem może być przetarcie ekranów dotykowych i przycisków punktu sprzedaży chusteczką dezynfekcyjną. Nie zaleca się dotykania przez pracowników sklepu każdego produktu zakupionego przez klienta, chyba że zachowuje się ściśle zasady higieny.
- Nie zaleca się przebywania w częściach wspólnych budynków wielorodzinnych, jak klatki schodowe, pralnie lub ogrody/tereny rekreacyjne na świeżym powietrzu.
- W czasie epidemii nie należy zapraszać gości do domów osób należących do grupy ryzyka. Osoby należące do grupy ryzyka co do zasady nie powinny uczestniczyć w zgromadzeniach w domach innych osób. Osoby starsze lub inne osoby należące do grupy ryzyka powinny w szczególności znacznie ograniczyć kontakt z małymi dziećmi, które mogą być zakażone lub mogą zarażać innych, podczas gdy choroba przebiega u nich bezobjawowo.
- Dobrym nawykiem jest prawidłowe dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne. Zalecane jest na przykład wychodzenie na balkon, do przydomowego ogrodu lub na spacer w miejsca, w których przebywa niewielka liczba osób. Najlepiej zachować odległość 1–2 m od innych przechodniów. Możliwe jest ponadto wykonywanie ćwiczeń w domu, w stosownych przypadkach pod opieką fizjoterapeuty. Porady dotyczące treningów można uzyskać również za pośrednictwem radia, telewizji lub Internetu. Do różnych ćwiczeń można wykorzystać na przykład schody w budynkach.
- Infolinia Czerwonego Krzyża dostępna jest dla wszystkich pod numerem 1717 lub w ramach czatu pod adresem [www.1717.is](http://www.1717.is). Z infolinią można kontaktować się w celu uzyskania wsparcia lub informacji oraz poufnego omówienia problemu. Bezpłatna infolinia jest czynna 24 godziny na dobę.
- Należy przestrzegać ogólnych zasad higieny podczas wynoszenia śmieci lub wyjmowania korespondencji ze skrzynki pocztowej.

W przypadku wystąpienia objawów należy skontaktować się z zakładami opieki zdrowotnej (najlepiej przez stronę internetową [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is), gdzie można wysłać wiadomość tekstową, jak i skorzystać z czatu, jeżeli wystąpi problem z dodzwonieniem się na podany numer) lub skontaktować się z lekarzem najlepiej znającym stan zdrowia danej osoby, w sposób zaproponowany przez lekarza. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112. W razie potrzeby należy dzwonić po usługę medyczną na żądanie pod numer 1700.