



kwiecień 2020 r.

Nadeszły trudne czasy – dla wielu z nas w Szkocji prawdopodobnie trudniejsze niż kiedykolwiek. Doświadczamy ich jednak razem i razem je przetrwamy.

Nie bagatelizuję tego, jak wszystkim nam było i jest ciężko. Począwszy od zmian w życiu domowym, szkolnym, zawodowym i towarzyskim, związanych z koniecznością izolacji, poprzez trudności ekonomiczne przedsiębiorstw i obywateli, aż po żałobę i smutek związane z chorobą, czasem tragicznie zakończone żałobą. Skutki COVID-19 dotyczą absolutnie każdego z nas.

Wspólnie możemy jednak przezwyciężyć ten kryzys. Każdy z nas może przyczynić się do zatrzymania rozprzestrzeniania się wirusa: pracownicy najważniejszych służb i ochotnicy, dzięki którym Szkocja może dalej funkcjonować; pracownicy NHS i opieki społecznej, którzy o nas dbają; nawet ci, którzy przebywają w domach, mogą przyczynić się do poprawy sytuacji poprzez przestrzeganie wytycznych i niewychodzenie na zewnątrz.

Wiem, że w miarę upływu czasu obowiązujące ograniczenia mogą budzić frustrację. Wszyscy tęsknimy za krewnymi i przyjaciółmi, marzymy o wyjazdach na wybrzeże czy na wieś. Zachowanie środków ostrożności jest jednak niezbędne, abyśmy mogli zatrzymać rozprzestrzenianie się wirusa. Przestrzegając ich, wspólnie dbamy o naszych najsłabszych obywateli, chronimy funkcjonowanie NHS i ratujemy życie innym. Jest to naprawdę bardzo istotne. Obostrzenia nie będą trwały wiecznie – zostaną zniesione, gdy tylko będzie można to bezpiecznie uczynić. Na odwrocie niniejszego pisma znajdują Państwo przydatne informacje o postępowaniu w przypadku pojawienia się objawów u Państwa lub członków Państwa gospodarstwa domowego.

Rozumiem także, że obecny kryzys zbiera żniwo również w inny sposób. Dlatego dokładamy wszelkich starań, aby zapewnić wsparcie i porady potrzebne w tej chwili poszczególnym osobom, rodzinom i społecznościom – wszystkim tym, którzy martwią się o swoje zdrowie psychiczne, fizyczne, o bezpieczeństwo w trudnych okolicznościach, o radzenie sobie z problemami finansowymi, oraz osobom, które chciałyby bezpiecznie działać jako ochotnicy. Dodatkowe informacje znajdują Państwo w załączonej ulotce.

Wspólnie damy radę. Przyjdzie czas, gdy powróci normalność: ponownie otworzą się sklepy i punkty usługowe; będziemy mogli swobodnie spotykać się z rodziną i znajomymi; będziemy analizować wniesiony wkład; będziemy nareszcie mogli odpowiednio przeżyć żałobę po tych, którzy od nas odeszli. Gdy piszę ten list do Państwa, nasz kraj koncentruje się na utrzymaniu właściwego kursu – jestem pewna, że nam się uda.

Mieszkańcy Szkocji zawsze w ważnych sprawach cechowali się determinacją, charakterem i współczuciem. Odwołując się ponownie do tych wartości, przestrzegając zasad i dbając o siebie nawzajem, wyjdziemy z tego doświadczenia silniejsi.

Z wyrazami szacunku

Nicola Sturgeon
Premier Szkocji

Co zrobić, jeżeli u ciebie lub członka twojego gospodarstwa domowego pojawią się objawy choroby?



Jeżeli masz objawy i mieszkasz sam(a)

Jeżeli pojawią się u ciebie objawy zakażenia koronawirusem, nawet łagodne, nie wolno ci wychodzić z domu przez następne 7 dni.

7-DNIOWA IZOLACJA



Jeżeli masz objawy i mieszkasz z innymi osobami

Jeżeli u któregoś z członków gospodarstwa domowego pojawią się objawy, pozostali członkowie nie mogą opuszczać domu przez 14 dni, aby nie rozprzestrzeniać wirusa. Jeżeli u osób z objawami nastąpi w ciągu 7 dni poprawa stanu zdrowia i nie będą one miały gorączki, **mogą one powrócić do normalnych zasad dystansu społecznego**. Wszyscy pozostali członkowie rodziny, u których nie wystąpiły objawy, **muszą izolować się w domu przez pełne 14 dni**.



14-DNIOWA IZOLACJA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Jeżeli objawy pojawią się u ciebie w ciągu 14-dniowego okresu izolacji

Osoby mieszkające w tym samym gospodarstwie domowym prawdopodobnie zakażą się od siebie nawzajem. Jeżeli u osób z objawami nastąpi w ciągu 7 dni poprawa stanu zdrowia i nie będą one miały gorączki, **mogą one powrócić do normalnych zasad dystansu społecznego**. Wszyscy członkowie rodziny, u których nie wystąpiły objawy, **muszą izolować się w domu przez pełne 14 dni**.



7-DNIOWA IZOLACJA

Nawet jeżeli objawy pojawią się u ciebie pod koniec 14-dniowego okresu izolacji

Jeżeli objawy zakażenia koronawirusem pojawią się u członka gospodarstwa domowego pod koniec 14-dniowego okresu izolacji (np. w 13. lub 14. dniu), osoba ta nie może opuszczać domu przez 7 dni. **Okres 14-dniowej izolacji nie zostaje przedłużony dla pozostałych osób.**



7-DNIOWA IZOLACJA



Jeżeli twoje objawy nasilą się lub nie ulegną poprawie w ciągu 7 dni, zadzwoń pod numer 111. Najnowsze wytyczne na temat zachowania dystansu społecznego można znaleźć na stronie: nhsinform.scot/coronavirus