



Rząd Szkocji
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

COVID-19 – Model podejmowania decyzji

Tarcza antywirusowa: Nowy rozdział dla Szkocji

Czerwiec 2020

Spis treści



Kliknij, aby przejść do rozdziału



Streszczenie



Wstęp



Jakie zagrożenia niesie COVID-19?



Doświadczenia związane z tarczą antywirusową



Badania naukowe i dane statystyczne



Zmiany w tarczy antywirusowej



Podsumowanie



Streszczenie

Celem tarczy antywirusowej jest ochrona ludzi, dla których COVID-19 może mieć bardzo poważnie skutki zdrowotne. Na dłuższą metę jednak długotrwałe zamknięcie w domu i ograniczanie kontaktów międzyludzkich może negatywnie wpłynąć na jakość życia oraz kondycję psychofizyczną człowieka. Ciężko się więc dziwić, że po prawie 12 tygodniach przebywania w zamknięciu wielu ludzi martwi się, co przyniesie jutro. Chcą wrócić do normalnego życia, ale nie wiedząc, ile potrwa jeszcze pandemia, nie mają pewności, czy i kiedy będą mogli to zrobić.

Przygotowaliśmy niniejszy dokument, aby rozwiać podobne wątpliwości. Postaramy się przedstawić możliwy scenariusz powrotu do normalności przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa najbardziej zagrożonych osób.

Przyszłość tarczy jest ściśle związana ze skutecznością naszej szerszej strategii zwalczania pandemii, tj. planu działania wyjścia z kryzysu epidemiologicznego (Route Map) oraz programu „Badaj i chroń” (Test and Protect). W miarę opanowywania wirusa osoby objęte tarczą będą mogły powoli i bezpiecznie wracać do normalności.

Trzymamy się zasady, że wszelkie zalecenia dotyczące tarczy należy opracowywać w oparciu o badania naukowe i dane statystyczne. Trzeba też pamiętać, że chodzi o dobro całego kraju. W wyniku konsultacji ze specjalistami z dziedziny nauki i badań klinicznych wprowadzamy dwie zmiany do obecnie obowiązujących zaleceń: po pierwsze, przedłużamy czas trwania tarczy do 31 lipca; po drugie, jeżeli wskaźnik zakażeń będzie wystarczająco niski, od 18 czerwca osoby objęte tarczą będą mogły wyjść na zewnątrz w celach sportowo-rekreacyjnych.

Pierwotnie tarcza miała trwać przez co najmniej 12 tygodni, a więc właśnie do 18 czerwca. Ogólny przyrost zakażeń koronawirusem jest zdecydowanie mniejszy niż w marcu, ale badania sugerują, że osoby narażone na największe powikłania zdrowotne nadal powinny pozostać w swoich domach. Mając na uwadze nasz główny cel, tj. ochronę zdrowia obywateli, bez stuprocentowej pewności popartej odpowiednimi badaniami i wiedzą statystyczną nie możemy znieść tarczy zbyt wcześnie.

Mamy jednak pełną świadomość, że długotrwałe pozostawanie w zamknięciu jest niezwykle trudne. Im dłuższe odcięcie od normalności, tym większy uszczerbek na jakości życia, kondycji psychofizycznej czy relacjach z rodziną i bliskimi. Bardzo uważnie przyglądamy się wszystkim tym implikacjom, a każdą decyzję związaną z tarczą podejmujemy z pełną świadomością wszelkich wad i zalet takiego rozwiązania.

Nowe spojrzenie na tarczę antywirusową

Cały czas docierają do nas nowe dane dotyczące wirusa i na ich podstawie możemy oszacować ryzyko dla poszczególnych osób. Różni ludzie mają różne potrzeby. Dlatego tak ważne jest, żeby kluczowe decyzje związane z tarczą były podejmowane we współpracy z osobami nią objętymi. Poszerzając naszą bazę danych statystycznych, z końcem lata będziemy mogli:

- Dostarczać zaktualizowanych danych dotyczących konkretnej sytuacji danej osoby oraz ewentualnych konsekwencji zdrowotnych związanych z COVID-19;
- Pomóc osobom objętym tarczą lepiej zrozumieć zmieniające się wskaźniki zakażeń i uniknąć ewentualnego zarażenia;
- Dostarczać te informacje w przystępny, zrozumiały i efektywny sposób;



- Umożliwić osobom objętym tarczą uzyskanie pomocy, która ułatwi podjęcie świadomego wyboru w ich życiu;
- Pomagać osobom objętym tarczą w efektywniejszym wcielaniu decyzji w życie.

Wszystkie podobne wybory mają ogromny wpływ na życie zarówno samych ludzi objętych tarczą antywirusową, jak i ich bliskich. Zrobimy wszystko, co w naszej mocy, żeby to ludzie zdecydowali o tym, co jest dla nich najlepsze – to bardzo dla nas ważne.

Nadal będziemy przekazywać nasze zalecenia w sposób uczciwy i otwarty. Warto również pamiętać, że zawsze opieramy je o aktualne dane naukowe.

Najważniejsze jest oszacowanie szans na zakażenie oraz określenie poziomu zagrożenia dla zdrowia osób dotkniętych chorobą koronawirusową. I choć dzięki coraz obszerniejszej wiedzy nasze rozeznanie w tej kwestii jest coraz lepsze, musimy zyskać absolutną pewność – bez niej nie możemy sobie pozwolić na zbyt pochopne zmiany w naszym podejściu. We wszystkich czterech krajach Wielkiej Brytanii prowadzone są skoordynowane prace mające na celu zebranie dostatecznej ilości danych pozwalających na wprowadzenie konkretnych zmian – pierwszych należy spodziewać się już tego lata.

Przedłużenie tarczy antywirusowej

Zalecamy, aby przestrzegać wymogów tarczy co najmniej do końca lipca. Choć wskaźniki zakażeń są znacznie niższe niż na początku walki z pandemią, to jeszcze nie wystarczy, aby zrezygnować z jej zaleceń.

Chcemy upewnić się, co do słuszności naszej decyzji, dlatego będziemy na bieżąco monitorować jej skutki oraz wskaźniki zakażeń. Mamy też na względzie wszelkie wady tarczy antywirusowej. Osoby objęte tarczą nadal będą mogły liczyć na pomoc, czy to w postaci bezpłatnych cotygodniowych skrzynek z żywnością, pierwszeństwa w zaopatrzeniu w produkty spożywcze oraz lekarstwa, czy innej formy wsparcia za pośrednictwem władz lokalnych.

Rozumiemy jednak, że długoterminowa izolacja domowa może być niezwykle uciążliwa, zwłaszcza przy obecnym luzowaniu obostrzeń dla reszty społeczeństwa. Dlatego też skupimy się na stopniowym łagodzeniu wymogów tarczy, pod warunkiem, że nasi eksperci uznają to za bezpieczne.

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu

Zmiany pragniemy zacząć od wytycznych dotyczących wychodzenia z domu w celach sportowo-rekreacyjnych.

Przewidujemy, że już od 18 czerwca osoby objęte tarczą będą mogły wyjść, aby zadbać o kondycję fizyczną.

Potwierdzimy to jednak oficjalnie dopiero 18 czerwca, gdy będziemy dysponować odpowiednimi danymi. Nie będzie to również dotyczyć osób przebywających w domach opieki czy domach pomocy społecznej – nie ma jeszcze pewności, czy byłoby to wystarczająco bezpieczne.

Osoby objęte tarczą, które po 18 czerwca chcą wyjść z domu w celach sportowo-rekreacyjnych, prosimy o zachowanie poniższych środków ostrożności:

Prosimy ograniczyć aktywność do spacerów, biegania lub kolarstwa. Nie zalecamy brania udziału w aktywnościach takich jak golf, piesze wycieczki (np. krajoznawcze), kajakarstwo, pływanie czy wędkarstwo, mimo iż reszta społeczeństwa ma już taką możliwość. Osobom

objętym tarczą zalecamy:

- Wychodzenie w pojedynkę lub z osobą, z którą dzieli się to samo miejsce zamieszkania.
- Zachowanie tzw. dystansu społecznego, niezależnie od sytuacji. Dotyczy to także osób, z którymi dzieli się to samo miejsce zamieszkania. To oznacza utrzymywanie odległości min. 2 metrów (lub trzech kroków) od innych osób, przez cały czas pobytu na zewnątrz.
- Unikanie spotkań z osobami, z którymi nie dzieli się tego samego miejsca zamieszkania.
- W miarę możliwości unikanie głośnych i przeludnionych miejsc.
- Mycie rąk przez co najmniej 20 sekund każdorazowo po powrocie do domu.

Planowane zmiany w zaleceniach

Pragniemy podkreślić, że na razie zalecamy pozostanie w domu tylko w takim zakresie, i na tak długo, jak to w chwili obecnej jest konieczne. **Nie później niż 31 lipca opublikujemy zaktualizowane wytyczne.** Niemniej jednak przed tą datą oprócz wspomnianej możliwości wychodzenia w celach sportowo-rekreacyjnych będziemy wprowadzać kolejne zmiany – o ile oczywiście będzie to wystarczająco bezpieczne.

Będziemy stopniowo informować o kolejnych etapach luzowania obostrzeń, tak jak to miało miejsce w przypadku osób nieobjętych tarczą. Stale monitorujemy sytuację epidemiologiczną i gdy tylko dojdziemy do wniosku, że dana czynność jest bezpieczna, natychmiast zaktualizujemy zalecenia. Aby ułatwić danym osobom podjęcie decyzji wedle własnego rozeznania sytuacji, będziemy jak najszybciej przekazywać wszelkie informacje pozwalające oszacować związane z nią ryzyko.

Wraz z wychodzeniem z kryzysu epidemiologicznego dużo większą rolę zaczną odgrywać samo społeczeństwo. Prosimy pamiętać, że powrót do normalnego życia bywa bardzo ciężki, dlatego apelujemy o wsparcie dla osób objętych tarczą.

Wstęp

Na początku pandemii COVID-19 od razu skupiliśmy się na osobach, dla których wirus może mieć bardzo poważne skutki zdrowotne. Wykaz takich osób wraz z listą chorób uważanych za najbardziej niebezpieczne w momencie zakażenia koronawirusem (lista uwzględnia także ryzyko śmierci) zostały sporządzone i zatwierdzone przez naczelników lekarzy wszystkich czterech krajów Wielkiej Brytanii.

Obostrzenia, które miały zastosowanie do ogółu społeczeństwa, miały na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa, ochronę obywateli oraz służby zdrowia. Tarcza z kolei skupia się na ochronie życia najbardziej narażonych osób. W tym celu zastosowaliśmy bardzo radykalne restrykcje. Zalecaliśmy, aby pozostać w domu, a nawet ograniczyć kontakt z osobami, z którymi się mieszka – wszystko po to, aby zmniejszyć ryzyko zakażenia. Od końca marca około 180 000 osób objęto tarczą antywirusową. To nieco ponad 3% ludności Szkocji. W ramach pomocy uruchomiliśmy odpowiednie środki wsparcia, w tym m.in. dostawę żywności i leków.

KOGO OBOWIĄZUJE TARCZA ANTYWIRUSOWA?

Przestrzeganie wymogów tarczy jest niezwykle ciężkie. Dlatego objęto nią wyłącznie najbardziej zagrożone osoby. Naczelnik lekarzy Szkocji wysłał pisma, w których zalecał stosowanie tarczy i przedstawił zakres dostępnego wsparcia. Lekarze pierwszego kontaktu oraz lekarze specjaliści również mieli obowiązek skontaktowania się z takimi osobami w celu szczegółowego omówienia sytuacji i przedstawienia ewentualnych negatywnych skutków takiego rozwiązania.

Do grupy osób najwyższego ryzyka należą:

- Biorcy przeszczepów narządów litych;
- Osoby cierpiące na określone choroby nowotworowe;
- Osoby z ciężkimi schorzeniami układu oddechowego, na przykład mukowiscydozą, astmą lub przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP), ciężką odmianą rozstrzenia oskrzeli czy nadciśnienia płucnego;
- Osoby dotknięte rzadkimi schorzeniami, w tym wszelkiej formy chorobami śródmiąższowymi płuc / sarkoidozą i wrodzonymi wadami metabolizmu, które znacznie zwiększają ryzyko zakażenia (np. zespół SCID czy anemia sierpowata);
- Osoby poddane terapii immunosupresyjnej lub osoby po operacji usunięcia śledziony;
- Kobiety w ciąży cierpiące na choroby serca, wrodzone lub nabyte;
- Osoby poddane dializie nerkowej.

Więcej szczegółów na temat grupy osób najwyższego ryzyka na stronie: <https://www.gov.scot/publications/covid-shielding/pages/highest-risk-classification/>.

Najnowsze porady lekarskie dotyczące tarczy są dostępne na stronie NHS Inform:

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/coronavirus-covid-19-shielding#overview>.

Mamy świadomość, że stosowanie się do wymogów tarczy bywa bardzo trudne. Opinie osób nią objętych są dla nas niezwykle istotne. Dzięki nim jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć sytuację tych osób oraz dobrać odpowiednie środki wsparcia. Bez tych opinii stalibyśmy w miejscu.



Osoby objęte tarczą bardzo często wskazują na jej negatywny wpływ na ich kondycję psychiczną. Mówią o problemie izolacji społecznej czy poczuciu bycia obciążeniem dla rodziny. Często słyszymy też o głębokim uczuciu pustki związanym z drastycznym spadkiem jakości życia, poczuciem bezsilności, stanami lękowymi oraz obawą przed zarażeniem koronawirusem. Niestety tarcza nie wpływa tylko na samą osobę narażoną, ale dotyka właściwie wszystkich dookoła. Postępowanie zgodnie z wymogami tarczy to wielka i niełatwa zmiana w życiu człowieka. Co więcej, osoby objęte tarczą często mają kogoś, o kogo muszą zadbać, kogoś z kim muszą pracować; czasami potrzebują pomocy w czynnościach dnia codziennego lub pomocy fizjoterapeutycznej; bywa też, że warunki mieszkaniowe nie pozwalają na pełną izolację.

Na domiar stresu związanego z tarczą, wiele osób martwi się tym, co się stanie po upływie 12 tygodni izolacji. Czy i kiedy będą mogli wrócić do normalności? Przecież pandemia cały czas trwa. Przygotowaliśmy niniejszy dokument, aby rozwiązać podobne wątpliwości. Postaramy się przedstawić możliwy scenariusz powrotu do normalności przy jednoczesnym zachowaniu odpowiednich środków bezpieczeństwa. Zwracamy się przede wszystkim do tych, którzy otrzymali od naczelnego lekarza Szkocji pismo z zaleceniem stosowania tarczy. Niniejszy dokument nie dotyczy osób przebywających w domach opieki czy domach pomocy społecznej.

Jakie zagrożenia niesie COVID-19?

Od samego początku głównym założeniem tarczy była ochrona tych osób, dla których COVID-19 wiąże się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Paradoksalnie im dłużej tarcza trwa, tym większa jej szkodliwość.

Ryzyko zdrowotne związane z COVID-19 sprowadza się do dwóch etapów: zarażenia oraz zapadnięcia na ciężką chorobę, która w skrajnych przypadkach może zakończyć się zgonem.

Bazując na zebranych badaniach i danych statystycznych, czterech naczelnym lekarzy Wielkiej Brytanii sporządziło wykaz najbardziej zagrożonych osób. Z początku o nowym wirusie wiedzieliśmy bardzo mało; dane nie były zbyt obszerne, dlatego ciężko było taką grupę najbardziej narażonych osób wyodrębnić. Chcemy, aby tarcza była zrównoważona i długofalowa. Nadal nie ma skutecznego leczenia COVID-19, dlatego tak ważne jest, abyśmy lepiej zrozumieli ryzyko związane z konkretnymi chorobami, ich wzajemne powiązania oraz znaczenie innych czynników, takich jak wiek, pochodzenie etniczne czy wskaźnik masy ciała (BMI). Liczymy więc, że wspólna analiza danych zebranych w czterech krajach Wielkiej Brytanii ułatwi nam opracowanie sprawniejszej metody identyfikacji najbardziej narażonych osób. W ciągu najbliższych miesięcy wraz z naukowcami i lekarzami planujemy opracować nowe wytyczne, które pomogą osobom objętym tarczą zrozumieć ich indywidualną sytuację oraz przedsięwziąć kroki minimalizujące ryzyko zdrowotne.

Szansę na zarażenie zależą od wielu czynników lokalnych. Rozwój pandemii w Szkocji ma kluczowe znaczenie: im mniejsza szansa na złapanie wirusa, tym mniejsze zapotrzebowanie na tarczę. Innymi słowy, przyszłość tarczy jest ściśle związana ze skutecznością naszej szerszej strategii zwalczania pandemii, tj. planu działania wyjścia z kryzysu epidemiologicznego (Route Map) oraz programu „Badaj i chroń” (Test and Protect). W miarę opanowywania wirusa osoby objęte tarczą będą mogły powoli i bezpiecznie wracać do normalnego życia. W tej kwestii sytuacja znacznie się poprawia, ale musimy zachować pełną ostrożność, ponieważ wirus nadal jest obecny. Więcej szczegółowych danych dostępnych jest na stronie **[Koronawirus \(COVID-19\): Model podejmowania decyzji – plan wyjścia z kryzysu epidemiologicznego w Szkocji](#)**.



Innym sposobem na zredukowanie zakażeń jest oczywiście opracowanie i wdrożenie odpowiedniej szczepionki, ale musimy mieć świadomość, że może minąć jeszcze dużo czasu zanim to nastąpi.

Doświadczenia związane z tarczą antywirusową

Celem tarczy antywirusowej jest ochrona ludzi, dla których COVID-19 może mieć bardzo poważnie skutki zdrowotne. Na dłuższą metę jednak długotrwałe zamknięcie w domu i ograniczanie kontaktów międzyludzkich może negatywnie wpłynąć na jakość życia oraz kondycję psychofizyczną człowieka.

Opieka zdrowotna

Niezwykle istotne jest, aby osobom objętym tarczą zapewnić możliwie najbezpieczniejszą formę opieki, niezależnie od tego, czy chodzi o rutynowe badanie, pilną wizytę u lekarza pierwszego kontaktu, czy leczenie szpitalne. W celu zagwarantowania bezpiecznej i terminowej opieki lekarz przeprowadzi ocenę potrzeb klinicznych danej osoby. Oceni ryzyko i zdecyduje o miejscu, czasie i rodzaju wizyty lekarskiej. Ocena ryzyka to nieodzowny element świadczenia usług opieki zdrowotnej. Lekarze oraz inni pracownicy służby zdrowia oceniają ryzyko, by lepiej zaspokoić potrzeby swoich pacjentów.

Po dokonaniu oceny ryzyka lekarz może zdecydować o przeprowadzeniu konsultacji przez telefon lub za pośrednictwem usługi „Blisko mnie” (Near Me – usługa wideokonferencji narodowej służby zdrowia Szkocji). W innych przypadkach lekarz może zdecydować o wizycie w domu pacjenta, gabinecie, ośrodku zdrowia lub szpitalu. Decyzja lekarza uzależniona jest od oceny ryzyka zakażenia, potrzeb klinicznych pacjenta lub aktualnych zdolności służby zdrowia do świadczenia danych usług.

Kondycja fizyczna

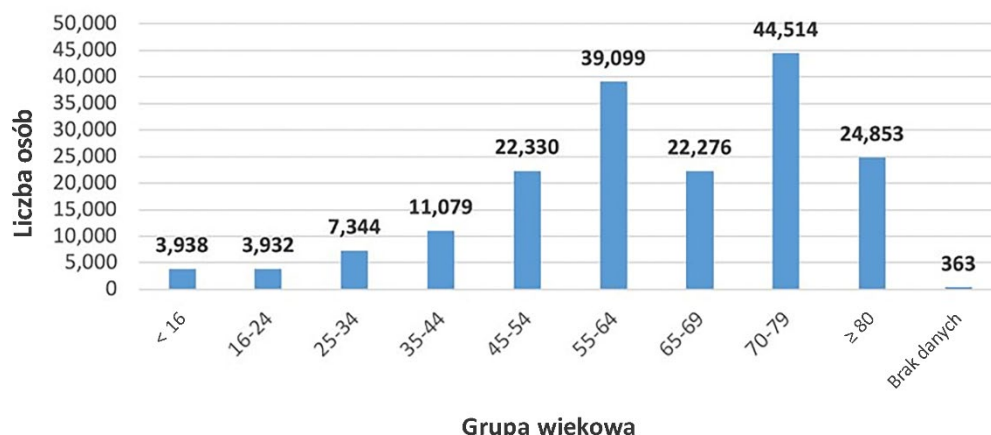
Zalecając ludziom pozostanie w domu przez okres 12 tygodni, w dużej mierze ograniczyliśmy ich możliwość zadbania o kondycję fizyczną. Brak aktywności fizycznej oraz siedzący tryb życia mogą znacznie zwiększyć ryzyko utraty masy mięśniowej lub osłabić sprawność pracy serca oraz płuc. Z kolei utrata siły w kluczowych grupach mięśni może przełożyć się na zwiększone ryzyko upadku.

Izolacja społeczna

Tarcza antywirusowa oznacza podjęcie skrajnej formy samoizolacji: fizycznego odizolowania się od świata zewnętrznego i zminimalizowania kontaktów z ludźmi, z którymi się mieszka. I choć stanowczo zachęcamy do utrzymywania kontaktu z innymi za pośrednictwem mediów społecznościowych lub telefonu, zdajemy sobie sprawę, że długotrwała utrata fizycznej bliskości jest niezwykle trudna emocjonalnie.

Negatywne skutki izolacji bywają bolesne – doskonale wiedzą o tym osoby w podeszłym wieku. Warto o tym pamiętać, gdyż średnia wieku wśród populacji osób objętych tarczą znacznie przewyższa średnią wieku wśród całej populacji Szkocji: około połowa osób objętych tarczą skończyła 65 lat, a prawie trzy czwarte (73%) – 55 lat.

Osoby objęte tarczą wg grupy wiekowej, z dnia 01.06.2020, Szkocja



Źródło: Public Health Scotland

Tarcza niesie ze sobą różne wyzwania: dla ludzi, którzy mieszkają samotnie – czyli około 20% Szkotów powyżej 16 roku życia, z czego 41% to osoby powyżej 70 roku życia¹ – zwiększona izolacja może mieć szczególnie szkodliwy wpływ na zdrowie psychiczne. Zbyt długie zamknięcie w domu może się też odbić na zdrowiu fizycznym. Badania pokazują, że relacje społeczne – podobnie jak palenia tytoniu, aktywność fizyczna czy spożywanie alkoholu – może wpływać na współczynnik śmiertelności.²

Pamiętajmy, że sytuacja społeczna każdego człowieka wygląda nieco inaczej. Według badań dotyczących gospodarstw domowych przed wybuchem pandemii jedynie około 4% ludzi wskazywało, że mają tylko jedną osobę, na której mogliby polegać, lub nie mają nikogo.³ Z drugiej strony prawie jedna trzecia (32%) osób objętych tarczą poprosiła o dostawę podstawowych artykułów spożywczych, gdyż nie mieli nikogo, kto mógłby w tej czynności ich wyręczyć.⁴

Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie

Pracujemy nad lepszym zrozumieniem wpływu COVID-19 na zdrowie psychiczne ludzi objętych tarczą. Z badań przeprowadzonych przez Brytyjski Urząd Statystyk Krajowych (British Office of National Statistics) wynika, że około połowa dorosłych obywateli Wielkiej Brytanii cierpiących na przewlekłe choroby wskazuje, że pandemia ma bezpośredni wpływ na ich samopoczucie. Wiemy również, że u dorosłych z problemami zdrowotnymi, w porównaniu do reszty populacji, znacznie częściej występują stany lękowe (44% w porównaniu do 33%).⁵

Status majątkowy i społeczny

Negatywne skutki tarczy dotyczą przede wszystkim ludzi zamieszkałych w biedniejszych rejonach. Według danych statystycznych aż jedna czwarta osób objętych tarczą mieści się w najbiedniejszym kwintylu dla ludności Szkocji. Ponadto prawie dwa razy więcej osób objętych tarczą mieszka w obszarach najuboższych niż osób objętych tarczą w obszarach najbogatszych. Ludzie z biedniejszych rejonów częściej żyją w gorszych warunkach mieszkaniowych; często też nie mają dostępu do terenów zielonych. Te dwa czynniki w dużej

1 Szkockie badanie zdrowia z 2018 r.

2 Holt-Lunstad, Julianne & Smith, Timothy & Layton, J Bradley. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS medicine. 7. e1000316. 10.1371/journal.pmed.1000316.

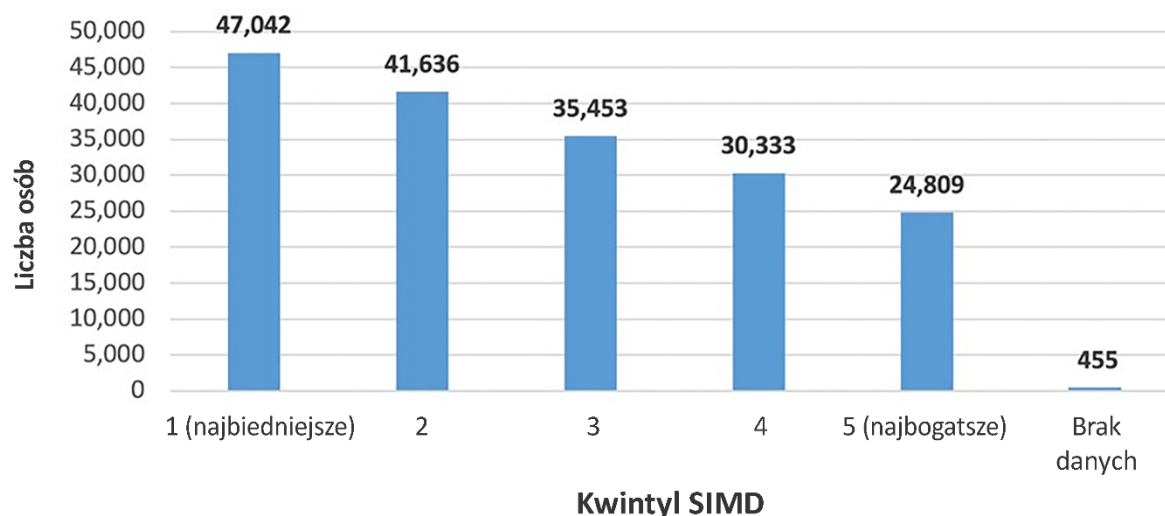
3 Szkockie badanie zdrowia z lat 2015–2018

4 Źródło: NHS Education for Scotland

5 <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandwellbeing/bulletins/coronavirusandthesocialimpactsongreatbritain/29may2020#related-links>

mierze pogłębiają problemy związane ze stosowaniem tarczy antywirusowej.

Osoby objęte tarczą wg kwintyli SIMD (szkockiego wskaźnika zubożenia jednostek terytorialnych), z dnia 01.06.2020, Szkocja



Źródło: Public Health Scotland

Ubóstwo energetyczne

Szacuje się, że w 2018 roku 25% gospodarstw domowych (619 000) w Szkocji borykało się z ubóstwem energetycznym. Ponad jedną trzecią tych gospodarstw zamieszkiwały osoby w podeszłym wieku.⁶ Osoby, które ściśle przestrzegają wymogów tarczy, będą spędzać cały swój czas w domu, co może jeszcze bardziej pogłębić ten problem. I choć w cieplejszych miesiącach zużycie energii na ogrzewanie jest mniejsze, spędzanie większej ilości czasu w domu może się wiązać z częstszym gotowaniem oraz dłuższym korzystaniem ze światła czy urządzeń cyfrowych.

Wykluczenie cyfrowe

Osoby w podeszłym wieku często mają ograniczony dostęp do technologii cyfrowych, a jeżeli już go mają, to są mniej skłonne do korzystania z nich: tylko 38% osób w wieku 75 lat lub starszych korzysta z Internetu. Z kolei dorośli cierpiący na przewlekłe choroby, zarówno psychiczne, jak i fizyczne, znacznie rzadziej korzystają z Internetu niż osoby zdrowe. I choć różnice w dostępie do Internetu się powoli zacierają, między osobami z wysokimi dochodami a osobami z niskimi dochodami ta różnica nadal wynosi aż 30% (stosunek 99% do 69%).⁷ Tak więc, o ile pomoc dla osób objętych tarczą świadczymy również przez telefon, a więc nie wymaga ona dostępu do Internetu, osoby doświadczające wykluczenia cyfrowego są bardziej narażone na negatywne konsekwencje izolacji społecznej.

Edukacja

Objęto tarczą ponad 3 900 dzieci poniżej 16 roku życia, a nieporównywalnie więcej dzieci dzieli miejsce zamieszkania z innymi osobami objętymi tarczą. Chociaż żyjemy nadzieję, że na przestrzeni najbliższych miesięcy dzieci będą mogły wrócić do szkół i przedszkoli, musimy przygotować się na szereg nowych wyzwań.

W chwili obecnej zalecamy, aby dzieci objęte tarczą nie uczęszczały do placówek

⁶ <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/statistics/2020/01/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings/documents/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings/govscot%3Adocument/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings.pdf>

⁷ Szkockie badanie gospodarstw domowych z 2019 r.

oświatowych po ich ponownym otwarciu. Prosimy też władze lokalne, aby dokonały osobnych ustaleń odnośnie edukacji, bezpieczeństwa i dobrobytu takich dzieci. Dopóki nie upewnimy się wraz z naszymi ekspertami, że dzieci objęte tarczą mogą bezpiecznie wrócić do szkół, obecne zalecenie pozostaje w pełni aktualne. Dzieci, które dzielą miejsce zamieszkania z osobą objętą tarczą antywirusową, powinny uczęszczać do placówek oświatowych wyłącznie po dokonaniu szczegółowej oceny ryzyka i pod warunkiem, że są w stanie zachować zalecaną odległość dwóch metrów.

Opublikowaliśmy wytyczne dotyczące ponownego otwarcia placówek oświatowych, w których zachęcamy władze oświatowe i szkoły do udzielania pomocy dzieciom objętym tarczą lub mieszkającym z osobą objętą tarczą. Wspomniane wytyczne są dostępne na stronie <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-re-opening-schools-guide/pages/people-who-are-clinically-vulnerable-or-shielding/>. W przypadku zmian, będziemy je na bieżąco aktualizować. Aby odpowiedzieć na kluczowe pytania związane z bezpiecznym powrotem dzieci do szkół, opublikujemy również osobne wytyczne dla rodziców i opiekunów. Będzie można je znaleźć na stronie <https://www.parentclub.scot/articles/reopening-schools-faqs>.

Badania naukowe i dane statystyczne

Początkowo grupę osób, którym zalecono stosowanie tarczy, wyodrębniano w oparciu o wstępne badania statystyczne dotyczące COVID-19, wiedzę na temat innych chorób zakaźnych układu oddechowego oraz zasadę „lepiej zapobiegać niż leczyć”. Ponieważ o samym koronawirusie i o skutkach choroby COVID-19 wiemy co raz więcej, będziemy też na bieżąco aktualizować nasze wytyczne.

Rząd Szkocji prowadzi regularne konsultacje ze specjalistami ds. badań klinicznych oraz naukowcami, którzy pomagają naszemu naczelnemu lekarzowi, naczelnej pielęgniarce oraz krajowemu dyrektorowi ds. klinicznych w instruowaniu ministrów z zakresu walki z kryzysem epidemiologicznym na terenie Szkocji. Co więcej, prowadzimy dialog z trzema innymi krajami Wielkiej Brytanii, wymieniając się między sobą badaniami i spostrzeżeniami.

Uważamy, że badania naukowe i dane statystyczne, które wykorzystujemy do oceny ryzyka związanego z wirusem, powinny być w pełni dostępne dla wszystkich obywateli. Co tydzień publikujemy opracowany przez nas model epidemiologiczny wraz ze wszystkimi wskaźnikami zakażeń.^{8, 9, 10}

Zmiany w tarczy antywirusowej

Jesteśmy zdania, że wszelkie zalecenia dotyczące tarczy należy opracowywać w oparciu o badania naukowe i dane statystyczne. Trzeba też pamiętać, że chodzi o dobro całego kraju. Trzymając się powyższych zasad, pragniemy wprowadzić pewne zmiany w tarczy.

Przedłużenie tarczy antywirusowej

Pierwotnie tarcza miała trwać przez co najmniej 12 tygodni, a więc właśnie do 18 czerwca. Ogólny przyrost zakażeń koronawirusem jest zdecydowanie mniejszy niż w marcu, ale badania sugerują, że osoby narażone na największe powikłania zdrowotne nadal powinny pozostać w swoich domach. Mając na uwadze nasz główny cel, tj. ochronę zdrowia obywateli, bez stuprocentowej pewności popartej odpowiednimi badaniami i wiedzą statystyczną nie możemy znieść tarczy zbyt wcześnie. Nie wiemy też, jakie skutki będzie miało zniesienie obostrzeń dla reszty społeczeństwa.

Zalecamy więc, aby przestrzegać wymogów tarczy co najmniej do końca lipca.

Aby upewnić się, co do słuszności naszej decyzji, będziemy na bieżąco monitorować jej skutki oraz wskaźniki zakażeń. Zdajemy sobie sprawę, że dla niektórych osób ta wiadomość może być rozczarowująca. Niemniej jednak wszystkie środki pomocnicze zostaną zachowane, włącznie z ułatwionym dostępem do produktów spożywczych oraz leków. Naczelny lekarz Szkocji wystosuje odpowiednie pismo do wszystkich osób, którzy zostali objęci tarczą 8 czerwca. Pismo to będzie mogło posłużyć za zwolnienie z pracy obejmujące okres do 31 lipca.

Nowe spojrzenie na tarczę antywirusową

Pracujemy nad tym, aby przedłużenie czasu trwania tarczy do końca lipca stanowiło pierwszy krok ku nowej strategii antywirusowej. Ogólnikowe zalecenia skierowane do wszystkich osób

⁸ <https://www.gov.scot/publications/covid-19-modelling-epidemic-scotland/>

⁹ <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-modelling-epidemic-scotland-issue-no-2/>

¹⁰ <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-modelling-epidemic-scotland-issue-no-3/>

objętych tarczą na dłuższą metę się nie sprawdzą: nie dość, że niezwykle trudno jest za nimi nadążyć, to z biegiem stopniowego powrotu do normalności reszty społeczeństwa, coraz trudniej będzie się do nich stosować.

Zamiast tego, w ramach bardziej zrównoważonego modelu tarczy, chcemy, aby z końcem lata objęte nią osoby odzyskały kontrolę nad swoim życiem. Skupimy się na wzmożonym wsparciu w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących życia w świecie ogarniętym pandemią. Chcemy pokazać, jak taką decyzję można zacząć egzekwować w życiu codziennym.

Nasze wsparcie oprzemy o szczegółowe porady lekarskie dotyczące indywidualnego, tj. uwzględniającego historię chorób danej osoby, ryzyka związanego z COVID-19. Ponadto skupimy się na możliwości monitorowania bieżącej sytuacji epidemiologicznej na danym obszarze, co pozwoli na dokładniejsze oszacowanie indywidualnego ryzyka zakażenia. Będziemy też służyć praktycznymi poradami z zakresu środków ochrony przeciwko wirusowi. Ważne jest, żeby te narzędzia były szeroko dostępne i łatwe w użyciu.

Najważniejsze, aby możliwie jak najdokładniej oszacować szanse na zakażenie oraz określić poziom zagrożenia dla zdrowia konkretnej osoby. I choć dzięki coraz obszerniejszej wiedzy statystycznej nasze rozeznanie w tej kwestii jest coraz lepsze, musimy zyskać absolutną pewność – bez niej nie możemy sobie pozwolić na zbyt szybkie zmiany w naszym podejściu. We wszystkich czterech krajach Wielkiej Brytanii prowadzone są skoordynowane prace mające na celu zebranie dostatecznej ilości danych pozwalających na wprowadzenie konkretnych zmian – pierwszych należy spodziewać się na przestrzeni dwóch nadchodzących miesięcy. Jesteśmy świadomi, że dla niektórych taki termin może wydawać się bardzo odległy, a przestrzeganie obecnych zasad tarczy z każdym dniem staje się coraz bardziej uciążliwe; dlatego właśnie chcemy podjąć wszelkie możliwe kroki, aby nieco ułatwić tę sytuację.

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu

Przez cały czas trwania ograniczeń rządowych można było raz dziennie wyjść na zewnątrz w celach sportowo-rekreacyjnych – pod warunkiem ścisłego zachowania odpowiedniej odległości oraz unikania spotkań z osobami spoza własnego miejsca zamieszkania. Nie zakazywaliśmy tego nawet w czasie szczytów współczynnika reprodukcji wirusa (oznaczanego literą „R”) oraz wysokiej liczby zarażonych, ponieważ wykazano, że przebywanie na świeżym powietrzu, zwłaszcza w połączeniu z zachowaniem dystansu i odpowiedniej higieny rąk, nie wiąże się z wysokim ryzykiem zarażenia. Taka decyzja mogła okazać się zbyt ryzykowna w kontekście osób objętych tarczą – złapanie koronawirusa mogło dla nich oznaczać poważne konsekwencje zdrowotne.

Specjaliści ds. badań klinicznych przez cały czas trwania pandemii analizowali rozmaite dane. Według ich opinii szanse na zakażenie koronawirusem podczas pobytu na otwartej przestrzeni, pod warunkiem zachowania dwumetrowego odstępu oraz unikania innych ludzi, są znikome.

Niniejsza zmiana do obecnie obowiązujących rygorów tarczy antywirusowej została podjęta w wyniku konsultacji ze specjalistami z dziedziny nauki i badań klinicznych. Stąd nasze przekonanie, że pod warunkiem stosowania się do naszych wskazówek, **od 18 czerwca osoby objęte tarczą będą mogły wyjść z domu w celach sportowo-rekreacyjnych.**



Kluczowy w tej kwestii jest wskaźnik zakażeń. Wyniki jego analizy zostaną przekazane do publicznej wiadomości 18 czerwca w ramach codziennego briefingu prasowego lub za pośrednictwem usługi SMS.

Chociaż dla wielu osób to wspaniała wiadomość, inni mogą poczuć się przytłoczeni. Niełatwo jest wyjść na ulicę po tak długim okresie izolacji. Dlatego zrozumiałe jest, że niektórzy mogą nie być jeszcze na to gotowi. Niemniej jednak aktywność fizyczna na świeżym powietrzu ma swoje niezaprzeczalne korzyści: poprawia jakość snu, samopoczucie, wzmacnia tkankę mięśniową i kości, oraz redukuje stres i uczucie niepokoju. Aby zachęcić niezdecydowane osoby, przygotowaliśmy specjalne wskazówki, jak do takiego wyjścia się przygotować, czyli jak zapewnić sobie bezpieczeństwo i zminimalizować ewentualne ryzyko po powrocie do domu.



ZALECENIA DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Osoby objęte tarczą mogą teraz wyjść z domu w celach sportowo-rekreacyjnych. Jednocześnie prosimy pamiętać o zachowaniu następujących środków ostrożności:

Prosimy ograniczyć aktywność do spacerów, biegania lub kolarstwa. Nie zalecamy brania udziału w aktywnościach takich jak golf, piesze wycieczki (np. krajoznawcze), kajakarstwo, pływanie czy wędkarstwo. Osobom objętym tarczą rekomendujemy:

- **Wychodzenie w pojedynkę lub z osobą, z którą dzieli się to samo miejsce zamieszkania.**
- **Zachowanie tzw. dystansu społecznego, niezależnie od sytuacji. To oznacza utrzymywanie odległości min. 2 metrów (lub trzech kroków) od innych osób.**
- **W miarę możliwości unikanie głośnych i przeludnionych miejsc.**
- **Mycie rąk przez co najmniej 20 sekund każdorazowo po powrocie do domu.**
- **Unikanie spotkań z osobami, z którymi nie dzieli się tego samego miejsca zamieszkania.**

Mamy świadomość, że długotrwałe zamknięcie w domu wiąże się z ograniczoną aktywnością fizyczną, dlatego zalecamy stosowanie zasady „małych kroków”; aby nie zrobić sobie krzywdy: wysiłek fizyczny należy zwiększać stopniowo. Narodowa służba zdrowia Szkocji udostępniła szereg pomocnych materiałów z **ćwiczeniami poprawiającymi siłę i równowagę**. Dostępne są również **ćwiczenia, które można wykonywać w pozycji siedzącej**. Organizacja charytatywna Paths for All opublikowała broszurę z **dziesięcioma prostymi ćwiczeniami** mającymi zaktywizować fizycznie osoby cierpiące na przewlekłe schorzenia.

Dostępnych jest także szereg materiałów mających na celu poprawę kondycji psychicznej. Na przykład, na stronie internetowej **Clear Your Head** można znaleźć bardzo użyteczne podczas izolacji domowej wskazówki i porady. Dodatkową opcją są specjalne infolinie, np. NHS Mental Health Hub czy Breathing Space.

Planowane zmiany w zaleceniach

Przedłużenie tarczy do 31 lipca nie oznacza, że do tego czasu nie planujemy wprowadzać żadnych dodatkowych zmian. Będziemy stopniowo informować o kolejnych etapach luzowania obostrzeń, tak jak to miało miejsce w przypadku osób nieobjętych tarczą. Stale monitorujemy sytuację epidemiologiczną i gdy tylko dojdziemy do wniosku, że dana czynność jest bezpieczna, natychmiast zaktualizujemy zalecenia. Co więcej, aby ułatwić danym osobom podjęcie decyzji wedle własnego rozeznania sytuacji, będziemy jak najszybciej przekazywać wszelkie informacje pozwalające oszacować związane z nią ryzyko.

Jeżeli badania pokażą, że możliwe są kolejne modyfikacje tarczy (oprócz zapowiedzianej aktywności fizycznej), natychmiast nawiążemy dialog z lokalnymi władzami, właścicielami sklepów itd., aby rozważyli dostosowanie swojej działalności do potrzeb osób objętych tarczą tak, aby mogli bezpiecznie korzystać z ich usług.

Chcemy się też skupić na udzielaniu porad członkom rodziny, opiekunom oraz współmieszkańcom – wszystkim tym, którzy sprawują faktyczną opiekę nad osobą w czasie izolacji. To właśnie im chcielibyśmy przekazać wskazówki, jak mogą zadbać o bezpieczeństwo osób, którymi się opiekują. Założmy, że dochodzimy do etapu, w którym spotkania z osobami spoza miejsca zamieszkania są dozwolone; otóż są pewne środki, które



mogą takie spotkania uczynić bezpieczniejszymi. Naszym zadaniem jest o tych środkach informować. Przykładowo: osobę, z którą zamierza się spotkać można zapytać, czy w ostatnim czasie przebywała w miejscu o wysokim współczynniku ryzyka. Dzięki temu objęta tarczą osoba może przed takim spotkaniem oszacować ryzyko z nim związane.

Nie później niż 31 lipca opublikujemy zaktualizowane wytyczne.

W dbaniu o zdrowie i bezpieczeństwo osób objętych tarczą nie uczestniczą wyłącznie ich współdomownicy, rodzina czy przyjaciele. W miarę realizacji planu wyjścia z kryzysu epidemiologicznego znacznie większą rolę w tej kwestii zacznie odgrywać samo społeczeństwo. Ludzie muszą zrozumieć, że ich działania mają bezpośredni wpływ na życie innych i że powrót do normalności osób objętych tarczą zależy także od nich.

Podsumowanie

Przygotowaliśmy niniejszy dokument, aby wesprzeć wszystkie osoby pozostające w izolacji domowej dłużej niż 12 tygodni. Wszyscy uczymy się żyć z koronawirusem. Uczymy się, jak go zwalczać. Z kolei osoby objęte tarczą chcą wiedzieć, w jaki sposób mogą odzyskać swoje dawne życie, jak odnowić relacje z bliskimi i jak powrócić do znaczących dla nich rzeczy.

Niektórzy mogą być sfrustrowani, że będą musieli zostać w swoich domach dłużej, niż pierwotnie zakładali, nawet jeżeli możliwość wyjścia w celach sportowo-rekreacyjnych uczyni ich izolację odrobinę bardziej znośną. Mamy świadomość, że wielu ludzi z utęsknieniem czeka, aby móc znowu przytulić swoje dzieci lub wnuki. Inni będą odczuwać ciągłe poczucie zagrożenia ze strony wirusa, a do znoszonych obostrzeń będą podchodzić z dużą ostrożnością, niezależnie od naszych zapewnień i zaleceń. Mamy nadzieję, że niniejszy dokument pomoże zrozumieć sens naszych decyzji.

Cały czas docierają do nas nowe dane dotyczące wirusa i na ich podstawie możemy oszacować ryzyko dla poszczególnych osób. Różni ludzie mają różne potrzeby. Dlatego tak ważne jest, żeby kluczowe decyzje związane z tarczą były podejmowane we współpracy z osobami nią objętymi. Poszerzając naszą bazę danych statystycznych, z końcem lata będziemy mogli:

- Dostarczać zaktualizowanych danych dotyczących konkretnej sytuacji danej osoby oraz ewentualnych konsekwencji zdrowotnych związanych z COVID-19;
- Pomóc osobom objętym tarczą lepiej zrozumieć zmieniające się wskaźniki zakażeń i uniknąć ewentualnego zarażenia;
- Dostarczać te informacje w przystępny, zrozumiały i efektywny sposób;
- Umożliwić osobom objętym tarczą uzyskanie pomocy, która ułatwi podjęcie świadomego wyboru w ich życiu;
- Pomagać osobom objętym tarczą w efektywniejszym wcielaniu decyzji w życie.

Wszystkie podobne wybory mają wpływ na życie zarówno samych ludzi objętych tarczą antywirusową, jak i ich bliskich. Zrobimy wszystko, co w naszej mocy, żeby to ludzie decydowali o tym, co jest dla nich najlepsze. Nadal będziemy przekazywać nasze zalecenia w sposób uczciwy i otwarty, w oparciu o aktualne badania. Pamięamy też, komu mają służyć – obywatelom Szkocji.



Ponieważ obserwujemy skutki zmian w zakresie obostrzeń ogólnospołecznych, nasze zalecenia również będą podlegały stałej weryfikacji. Zalecenia dotyczące tarczy antywirusowej oraz logika, którą się kierowaliśmy przy ich tworzeniu, to nieodłączne elementy **szkockiego planu wyjścia z kryzysu epidemiologicznego** – planu, który jest stale aktualizowany i udostępniany.





Rząd Szkocji
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

© Materiał objęty prawami autorskimi Korony Brytyjskiej, 2020

OGL

Niniejsza publikacja podlega licencji na warunkach Otwartych Licencji Organów Rządowych v3.0, z wyjątkiem przypadków, gdzie postanowiono inaczej. Treść licencji jest dostępna pod adresem nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3. Można również skontaktować się z Zespołem ds. Polityki Informacyjnej Archiwum Państwowego Wielkiej Brytanii: Kew, Londyn TW9 4DU, Anglia lub psi@nationalarchives.gsi.gov.uk.

W przypadku wystąpienia treści objętych prawami autorskimi osób trzecich należy uzyskać ich osobną zgodę.

Niniejsza publikacja jest dostępna pod adresem www.gov.scot

Wszelkie zapytania dotyczące tej publikacji należy kierować na adres

The Scottish Government
St Andrew's House
Edinburgh
EH1 3DG

ISBN: 978-1-83960-810-0 (online)

Opublikowano przez rząd Szkocji, czerwiec 2020 r.

Przygotowano dla rządu Szkocji przez APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edynburg EH6
PPDAS740026 (06/20)



W W W . g o v . s c o t