

Zalecenia dla osób zagrożonych poważnym przebiegiem choroby Covid-19

Norweski Instytut Zdrowia Publicznego (FHI) rozważa zmiany dotyczące grup ludności zagrożonych poważnym przebiegiem choroby Covid-19. W dalszej części artykułu podane są wiek i choroby wiążące się z podwyższonym ryzykiem.

Zalecenia zależne są od wzrostu zachorowań wśród ogółu społeczeństwa lub od lokalnego wzrostu zachorowań w miejscu zamieszkania. We wszystkich regionach Norwegii występuje dziś niski wskaźnik zachorowań. Może dochodzić do lokalnych wybuchów zakażenia np. w miejscach pracy, na ograniczonych obszarach lub w poszczególnych gminach.

Tempo rozprzestrzeniania się wirusa w społeczeństwie monitorowane jest przez lekarza okręgowego we współpracy z FHI.

Zalecenia dotyczące tego, co należy, a czego nie należy robić, podsumowane są dla dwóch głównych grup ludności:

- Grupa lekko podwyższonego ryzyka
- Grupa umiarkowanego lub wysokiego ryzyka

Do osób z grupy lekko podwyższonego ryzyka

Jeśli wskaźnik zachorowań jest niski, osoby z grupy lekko podwyższonego ryzyka mogą w zasadzie żyć tak samo jak inni; mogą podróżować, pracować i uczestniczyć w różnych zorganizowanych wydarzeniach. Jednak osoby z tej grupy powinny zwrócić szczególną uwagę na:

- zachowanie bezpiecznej odległości od innych osób, z wyjątkiem najbliższej rodziny
- odpowiednią higienę rąk i kaszlu
- pozostanie w domu, jeśli są chore.

Zanim weźmiesz udział w spotkaniach towarzyskich, zastanów się, czy jesteś w stanie przestrzegać powyższych zaleceń.

Grupa lekko podwyższonego ryzyka i wysoki wskaźnik zachorowań w społeczeństwie

Jeśli wskaźnik zachorowań jest wysoki, osoby z grupy lekko podwyższonego ryzyka powinny starać się ograniczyć kontakty społeczne. Możesz tak jak zwykle spędzać czas z rodziną, podróżować i spotykać się z innymi. Jednak i Ty, i Twoi najbliżsi powinniście przestrzegać ogólnych zaleceń dotyczących dystansowania społecznego oraz higieny rąk i kaszlu. Na przykład powinieneś unikać miejsc, gdzie gromadzi się dużo osób (jak autobusy, tramwaje, metro i centra handlowe) lub przebywać tam tylko wtedy, kiedy znajduje się tam mniej osób i jest więcej przestrzeni. Niektórzy

powinni porozmawiać ze swoim pracodawcą na temat dostosowania stanowiska pracy.

Do osób z grupy umiarkowanego/znacznie podwyższonego ryzyka

Jeśli wskaźnik zachorowań jest niski, osoby z grupy umiarkowanego lub znacznie podwyższonego ryzyka powinny starać się ograniczyć kontakty społeczne. Możesz tak jak zwykle spędzać czas z rodziną, podróżować i spotykać się z innymi. Jednak i Ty, i Twoi najbliżsi powinniście przestrzegać ogólnych zaleceń dotyczących dystansowania społecznego oraz higieny rąk i kaszlu. Na przykład powinieneś unikać miejsc, gdzie gromadzi się dużo osób (jak autobusy, tramwaje, metro i centra handlowe) lub przebywać tam tylko wtedy, kiedy znajduje się tam mniej osób i jest więcej przestrzeni. Niektórzy powinni porozmawiać ze swoim pracodawcą na temat dostosowania stanowiska pracy.

Grupa umiarkowanego/znacznie podwyższonego ryzyka i wysoki wskaźnik zachorowań w społeczeństwie

Jeśli wskaźnik zachorowań jest wysoki, osoby z grupy umiarkowanego lub znacznie podwyższonego ryzyka powinny się izolować. Możesz jednak chodzić na spacer i utrzymywać normalny kontakt z członkami rodziny, jeśli i oni ograniczają kontakty społeczne i są zdrowi. Szczególnie ważne jest, abyś przestrzegał zaleceń dotyczących higieny rąk i kaszlu. Powinieneś zachowywać większą odległość (np. dwa metry) od osób spoza najbliższej rodziny i poprosić kogoś o pomoc w robieniu zakupów. W niektórych miejscach taka pomoc oferowana jest przez wolontariuszy. Jeśli członkowie Twojej rodziny codziennie mają kontakt z wieloma innymi osobami, powinieneś bardziej się od nich dystansować. Jeżeli nie jest to możliwe, możesz uzyskać pomoc w znalezieniu innego tymczasowego mieszkania. Jeśli dostosowanie Twojego stanowiska pracy jest niemożliwe, lekarz rodzinny może rozważyć, czy możesz przejść na zwolnienie lekarskie.

Niskie czy umiarkowane/wysokie ryzyko?

Poziom ryzyka oceniany jest na poziomie grupy. W ramach danej grupy mogą istnieć znaczące różnice indywidualne. Jeśli masz pytania dotyczące tej kwestii, lekarz rodzinny może ocenić, jakie ryzyko stosuje się do Ciebie.

Grupy lekko podwyższonego ryzyka

- Wiek 65-80 lat (w szczególności powyżej 70 lat) LUB
- Wiek 50 - 65 lat i jedna z następujących chorób przewlekłych:

- choroby sercowo-naczyniowe (z wyjątkiem skutecznie kontrolowanego nadciśnienia)
- chorobliwa otyłość
- cukrzyca
- chroniczna choroba nerek i niewydolność nerek
- przewlekła choroba płuc (z wyjątkiem skutecznie kontrolowanej astmy)
- przewlekła choroba wątroby
- leczenie immunosupresyjne, takie jak chemioterapia, radioterapia i terapia immunosupresyjna w leczeniu chorób autoimmunologicznych

U osób w wieku poniżej 50 lat ryzyko ciężkiego przebiegu choroby COVID-19 jest niskie, lecz u osób cierpiących na nieleczone choroby lub połączenie kilku chorób, ryzyko to może być wyższe.

Grupy umiarkowanego lub wysokiego ryzyka

- Wiek powyżej 80 lat, LUB
- Mieszkańcy domów opieki LUB
- Wiek 66-80 lat i jedna z następujących chorób przewlekłych, LUB wiek 50-65 lat i dwie lub więcej z następujących chorób przewlekłych:
 - choroby sercowo-naczyniowe (z wyjątkiem skutecznie kontrolowanego nadciśnienia)
 - chorobliwa otyłość
 - cukrzyca
 - chroniczna choroba nerek i niewydolność nerek
 - przewlekła choroba płuc (z wyjątkiem skutecznie kontrolowanej astmy)
 - przewlekła choroba wątroby
 - leczenie immunosupresyjne, takie jak chemioterapia, radioterapia i terapia immunosupresyjna w leczeniu chorób autoimmunologicznych, LUB
- Poważne problemy ze zdrowiem, niezależnie od wieku*:
 - Osoby z aktywną chorobą nowotworową, trwającym lub niedawno zakończonym leczeniem onkologicznym (w szczególności terapia immunosupresyjna, radioterapia ukierunkowana na płuca lub chemioterapia). Białaczka wiąże się z wyższym ryzykiem niż inne rodzaje raka. Zaburzenia neurologiczne lub mięśniowe powodujące trudności w uzyskaniu silnego kaszlu lub upośledzenie funkcji płuc (np. stwardnienie zanikowe boczne, ALS)
 - wrodzony niedobór odporności (faza niestabilna), który powoduje ryzyko poważnych infekcji układu oddechowego

- choroby krwi dotyczące komórek lub organów istotnych dla układu odpornościowego
- pacjenci po przeszczepie szpiku kostnego lub organów
- zakażenie HIV (o niskiej liczbie CD4)
- znaczne upośledzenie funkcji nerek lub wątroby
- pozostałe schorzenia, ocenione przez lekarza

* Norweski Instytut Zdrowia Publicznego postanowił umieścić na powyższej liście kilka poważnych stanów chorobowych powodujących zwiększone ryzyko, ponieważ zastosował zasadę zachowania ostrożności. Aktualnie nie ma jednak badań określających ryzyko poważnego przebiegu Covid-19 w związku ze wszystkimi wymienionymi chorobami.

Ocenę grup ryzyka i naukową podstawę zaleceń można znaleźć na [stronach Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego na temat grup ryzyka](#).