

**(COVID-19) Jak dbać o bezpieczeństwo swoje oraz innych
podczas przebywania na terenie Kościoła w czasie pandemii**



Polski Kościół Katolicki Matki Bożej Częstochowskiej
2 Sherwood Rise, Nottingham NG7 6JN

Poradnik ten został stworzony zgodnie z aktualnymi rozporządzeniami rządowymi o koronawirusie (COVID-19). Poniższe informacje uzupełniają opracowany dokument oceny ryzyka wraz z wymienionymi w nim środkami kontroli ryzyka. Środki kontroli ryzyka zastosowano w celu zminimalizowania ryzyka infekcji koronawirusem (COVID-19) podczas otwarcia kościoła i odprawiania w nim nabożeństw.

Spis treści

Definicje	3
Ocena ryzyka	4
Środki kontroli ryzyka.....	4
Kontrola ryzyka w pomieszczeniach.....	7
Zakrycia Twarzy	9
Sytuacje awaryjne	9
Test and Trace	9
Dodatkowe informacje.....	9

Definicje

Do **osób ekstremalnie podatnych na ryzyko zarażenia się koronawirusem (COVID-19)** należą:

1. Osoby po przeszczepie narządów.
2. Osoby w trakcie niektórych rodzajów leczenia nowotworów:
 - a. które chorują na nowotwory oraz przechodzą chemioterapię
 - b. które chorują na nowotwory płuc oraz przechodzą radioterapię
 - c. które przechodzą leczenie oraz chorują na nowotwory krwi lub szpiku kostnego, np. białaczka lub szpiczak
 - d. które chorują na nowotwory oraz przechodzą immunoterapię oraz inne terapie przeciwciałami
 - e. które przechodzą ukierunkowane leczenie przeciwnowotworowe, które mogą mieć wpływ na ich system odpornościowy, np. inhibitor kinazy proteinowej lub inhibitor PARP
 - f. które otrzymały przeszczep szpiku kostnego lub komórek macierzystych w ciągu ostatnich 6 miesięcy, lub osoby, które nadal przyjmują leki immunosupresyjne
3. Osoby cierpiące na ciężkie choroby układu oddechowego, na przykład mukowiscydoza, astma o ciężkim nasileniu oraz przewlekła obturacyjna choroba płuc (COPD).
4. Osoby cierpiące na rzadkie choroby powodujące zwiększone ryzyko infekcji (na przykład Zespół SCID czyli ciężki złożony niedobór odporności, niedokrwistość sierpowatokrwinkowa).
5. Osoby zażywające leki wpływające na układ odpornościowy kiedy ryzyko infekcji jest zwiększone.
6. Kobiety w ciąży i osoby z poważną wrodzoną lub nabytą chorobą serca.

Do **osób znacznie podatnych na ryzyko zarażenia się koronawirusem** należą:

- a. osoby w wieku 70 lat lub starsze (niezależnie od tego czy cierpią na jakiekolwiek choroby)
- b. osoby poniżej 70 roku życia cierpiące na schorzenia podane poniżej (każdy, kto został skierowany, aby otrzymać szczepionkę przeciwko grypie)
- c. przewlekłe lub łagodne choroby układu oddechowego, np. astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc, rozedma lub nieżyt oskrzeli
- d. przewlekła choroba serca, np. niewydolność serca
- e. przewlekła choroba nerek
- f. przewlekła choroba wątroby, np. zapalenie wątroby
- g. przewlekłe choroby neurologiczne, np. choroba Parkinsona, choroba nerwów ruchowych, stwardnienie rozsiane lub porażenie mózgowe
- h. osoby cierpiące na cukrzycę
- i. osoby o obniżonej odporności z powodu zażywania niektórych leków (na przykład leki sterydowe)
- j. osoby z dużą nadwagą (o wskaźniku masy ciała BMI 40 lub wyżej)
- k. kobiety w ciąży.

Grupa Kontaktu (tzw. Support bubble) jest wtedy, kiedy samotnie mieszkająca osoba dorosła stanowiąca gospodarstwo domowe lub rodzic samotnie wychowujący dziecko (poniżej 18 roku życia) mieszkają w jednym gospodarstwie domowym i mogą spotykać się z osobami, które tworzą inne gospodarstwo domowe. W takiej sytuacji dystans fizyczny nie musi być zachowany.

Steward/Koordynator to osoba odpowiedzialna za koordynowanie ruchu wiernych w kościele podczas nabożeństw.

Osoba Modląca się/Wierny to osoba lub rodzina (jedno gospodarstwo domowe) przebywająca w kościele w celu modlitwy lub uczestnictwa w nabożeństwach.

Osoba sprzątająca to osoba czyszcząca miejsce modlitwy przed rozpoczęciem nabożeństw, pomiędzy nimi oraz po ich zakończeniu. Osoba ta jest również odpowiedzialna za odpowiednie pozbywanie się odpadów po czyszczeniu.

Ocena ryzyka

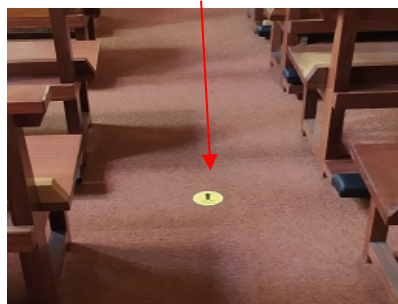
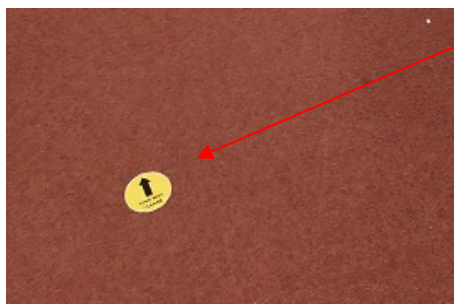
Ryzyko przewidywalnych zagrożeń związanych z koronawirusem COVID-19 zostało oszacowane zgodnie z aktualnymi przepisami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny, przepisami rządowymi odnoszącymi się do COVID-19 oraz wytycznymi ustanowionymi przez Diecezję Nottingham.

Środki kontroli ryzyka

Wymagane środki kontroli ryzyka zostały zidentyfikowane podczas szacowania ryzyka. Celem zastosowania środków jest obniżenie ryzyka do możliwie najmniejszego poziomu.

Zachowywanie fizycznej odległości:

1. Wszystkie osoby muszą zachowywać fizyczną odległość przez cały czas przebywania w miejscu modlitwy. Ogólne zalecenia ustanowione przez rząd wymagają zachowania 2 metrów odstępu tam, gdzie jest to możliwe, a jeśli nie jest to możliwe, należy zachować 1+ metr oraz zastosować dodatkowe środki kontroli (np. zakrycie twarzy), aby zmniejszyć ryzyko przenoszenia wirusa. Podczas przebywania w kościele zakrycie twarzy jest obowiązkowe bez względu na dystans. Podczas przybywania w kościele należy również ograniczyć przemieszczanie się do minimum.
2. Rodzice są odpowiedzialni za przypilnowanie, aby ich dzieci również zachowywały bezpieczną odległość podczas przebywania w kościele i na jego terenie.
3. Aby ułatwić zachowanie fizycznej odległości w kościele, zastosowano poniższe środki kontroli:
 - a. Odpowiednie znaki/naklejki wskazujące kierunek ruchu. Znaki te mają ułatwić wiernym stosowanie się do ruchu jednostronnego oraz zachowywanie fizycznej odległości tam, gdzie jest to możliwe.



Wszystkie osoby przebywające w kościele muszą stosować się do ustalonego kierunku ruchu lub wskazówek koordynatorów.

Wyznaczeni koordynatorzy będą pomagać osobom przebywającym w kościele, aby zapoznały się one ze znakami oraz aby kierunek ruchu był przestrzegany.

- b. Miejsca siedzące zostały oznakowane w taki sposób, aby ułatwić wiernym zachowanie co najmniej 1 metra fizycznego odstępu podczas siedzenia i/lub klęczenia:



Do ławek wchodzimy od strony bocznych naw*

*Podczas Komunii osoby z bocznych ławek powinny iść najpierw do tyłu bocznymi nawami, a następnie kierować się w stronę ołtarza nawą główną.

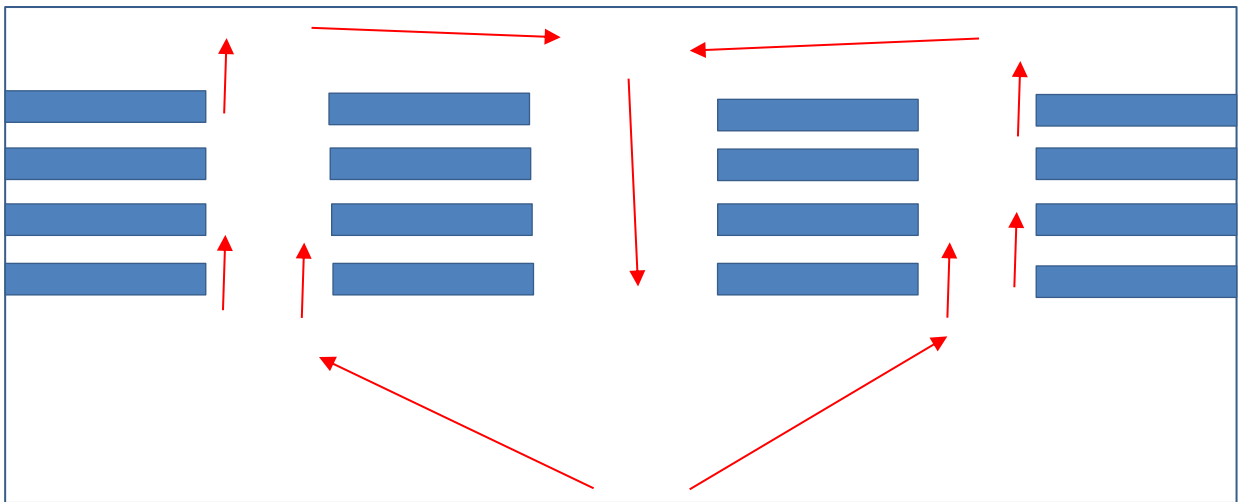
Aby wyjść z kościoła, należy kierować się zgodnie z ruchem strzałek (iść do przodu), a następnie kierować się w stronę wyjścia środkową nawą.

Przez cały czas należy zachowywać fizyczną odległość (przynajmniej 1 metr +), zwłaszcza podczas przebywania w ławce, wchodzenia/wychodzenia z kościoła oraz podczas Komunii.

Ławki boczne powinny być zajmowane przez rodziny/gospodarstwa domowe/grupy kontaktu. Jedna rodzina/gospodarstwo/grupa kontaktu na jedną ławkę.

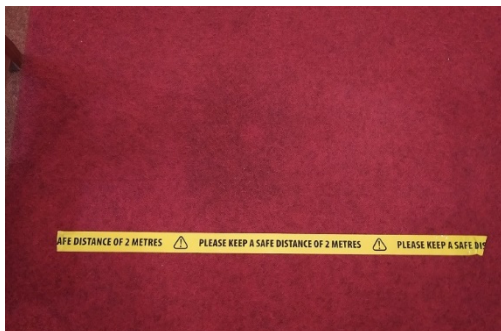
- c. Zabronione jest siadanie na miejscach oznaczonych jak poniżej:





Powyższa grafika przedstawia ruch jaki należy stosować w kościele, wejście oraz wyjście po zakończonym nabożeństwie.

- d. Aby zredukować kolejki oraz ułatwić zachowanie fizycznej odległości, na podłodze znajdują się znaki oraz taśma mające za zadanie wskazanie zachowania dystansu pomiędzy osobami znajdującymi się w kościele (np. podczas komunii, spowiedzi oraz przy wejściu):



- e. Znaki BHP wskazujące wejście i wyjście:



Znaki zostały zastosowane, aby ułatwić osobom przebywającym w kościele zachowanie fizycznej odległości podczas wchodzenia oraz wychodzenia z kościoła.

- f. Dodatkowe znaki przypominające osobom przebywającym w kościele o utrzymywaniu dystansu fizycznego:



Powyższe znaki zostały umieszczone na zewnątrz oraz wewnątrz kościoła, np. na wejściu, aby przypomnieć osobom odwiedzającym kościół o zachowywaniu dystansu fizycznego na zewnątrz (np. podczas czekania w kolejce) oraz podczas przebywania wewnątrz kościoła.

Kontrola ryzyka w pomieszczeniach

1. Wszystkim osobom o podwyższonym ryzyku zarażenia się koronawirusem zaleca się pozostanie w domu oraz nieprzychodzenie do miejsca nabożeństw. Zalecenia te mają na celu zachowanie bezpieczeństwa tych osób, gdyż są to osoby o zwiększonym ryzyku zachorowalności. Miejsce nabożeństw powinno poinformować osoby o podwyższonym ryzyku zarażenia się koronawirusem na temat istniejącego ryzyka oraz o zaleceniu pozostania w domu i nieodwiedzania kościoła.
2. Osobom, które zaliczają się do grupy znacznie narażonych na zarażenie się koronawirusem zaleca się pozostanie w domu, a jeśli muszą wyjść poza dom, powinny one zwracać szczególną uwagę na zminimalizowanie kontaktu z innymi osobami, które nie należą do ich rodziny/gospodarstwa domowego lub grupy kontaktu.

3. Wierni powinni zostać poinformowani przez parafię, że w celu zmniejszenia ryzyka rozprzestrzeniania się wirusa, nie powinni przychodzić do miejsca modlitwy jeśli:
 - a. mają symptomy koronawirusa (wysoka temperatura, nowy ciągły kaszel oraz utrata/zmiana poczucia smaku lub węchu)
 - b. oczekują na wynik testu na koronawirusa
 - c. wynik ich testu na koronawirusa jest pozytywny – co oznacza, że mają koronawirusa
 - d. mieszkają z osoba(mi), która(e) ma symptomy, czeka(ja) na wyniki testu lub której(ych) wynik testu na koronawirusa jest pozytywny
 - e. osoba(y) z ich grupy kontaktu (support bubble) ma symptomy, czeka na wyniki testu lub której wynik testu na koronawirusa jest pozytywny
4. Wszystkie osoby odwiedzające i przebywające w kościele podczas nabożeństw muszą nosić zakrycia twarzy, aby zmniejszyć możliwość przenoszenia się wirusa.
5. Wszystkie osoby powinny użyć żelu dezynfekującego do rąk w momencie wejścia do kościoła. Wolontariusze będą przypominać wiernym/osobom odwiedzającym o stosowaniu żelu do rąk.
6. W miejscu nabożeństw liczba osób przebywających w środku jest ograniczona, aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa. Ilość osób jest na bieżąco monitorowana:
 - a. Wszyscy wierni, którzy chcą uczestniczyć we Mszy Świętej muszą zaaplikować poprzez stronę internetową: www.massbooking.uk
Koordynatorzy będą monitorować liczbę osób, które mogą wejść do kościoła oraz liczbę miejsc dostępnych w kościele podczas nabożeństwa.
 - b. Śluby – nie więcej niż 6 osób może przebywać w kościele. Koordynatorzy będą monitorować liczbę osób, które mogą wejść do kościoła. Osoby uczestniczące w nabożeństwie ślubnym powinny zachowywać dystans od osób, które nie należą do ich gospodarstwa domowego lub grupy kontaktu. Wymagane jest noszenie zakryć twarzy.
 - c. Pogrzeby – nie więcej niż 30 osób może przebywać w kościele. Koordynatorzy będą monitorować liczbę osób, które mogą wejść do kościoła. Osoby uczestniczące w nabożeństwie pogrzebowym powinny zachowywać dystans od osób, które nie należą do ich gospodarstwa domowego lub grupy kontaktu. Wymagane jest noszenie zakryć twarzy.
 - d. Chrzcziny – nie więcej niż 30 osób może przebywać w kościele. Koordynatorzy będą monitorować liczbę osób, które mogą wejść do kościoła. Osoby uczestniczące w nabożeństwie powinny zachowywać dystans od osób, które nie należą do ich gospodarstwa domowego lub grupy kontaktu. Wymagane jest noszenie zakryć twarzy.
7. Jeśli jest to możliwe to zaleca się otwieranie okien w kościele w celu lepszej cyrkulacji powietrza.
8. Kościół będzie otwarty w ograniczonych godzinach i dniach, a informacja o tym zostanie udostępniona. Podczas godzin otwarcia koordynatorzy będą nadzorować sytuację w kościele.
9. Znak mówiący o tym, co należy a czego nie powinno się robić podczas przebywania na nabożeństwach/w kościele znajduje się na wejściu oraz w środku kościoła.



10. Żel do dezynfekcji rąk musi być zastosowany przez wszystkie osoby wchodzące do kościoła.

Zakrycia Twarzy



1. Podczas przebywania w kościele, wszyscy wierni powinni nosić zakrycia twarzy.
2. Istnieją pewne okoliczności, w których noszenie zakrycia twarzy nie jest wymagane. Zalicza się do nich:
 - a. dzieci poniżej 11 roku życia
 - b. osoby, które nie mogą nosić zakrycia twarzy ze względu na chorobę fizyczną, chorobę o podłożu psychicznym, upośledzenie lub niepełnosprawność
 - c. jeśli porozumiewasz się z kimś lub pomagasz komuś, kto komunikuje się poprzez czytanie z ruchu ust, wyraźne dźwięki mowy lub wyrazy twarzy
 - d. oficerowie policji oraz inni pracownicy służb awaryjnych.

Sytuacje awaryjne

1. W sytuacji awaryjnej, na przykład wypadek lub pożar, nie jest wymagane zachowywanie 2 metrów fizycznej odległości.
2. Osoby pomagające potrzebującym w sytuacji awaryjnej, powinny pamiętać o zachowaniu odpowiedniej higieny np. mycie rąk tuż po zakończeniu udzielania pomocy.

Test and Trace

Rząd Wielkiej Brytanii wprowadził system umożliwiający śledzenie rozpowszechniania się koronawirusa (tzw. Test and Trace). System ten:

- a. Umożliwia dostęp do testu dla każdej osoby, która ma symptomy, aby mogła się ona dowiedzieć, czy ma wirusa
- b. Kontaktuje się z osobami, których wynik testu na koronawirusa jest pozytywny, aby te osoby mogły poinformować o tym tych, z którymi były w bliskim kontakcie
- c. Alarmuje te osoby, jeśli jest to wymagane oraz informuje ich, jeśli powinny się odizolować, aby zatrzymać rozprzestrzenianie się wirusa

Dodatkowe informacje

1. W celu pełnego zrozumienia instrukcji oraz znaków, powiązanych z ograniczeniem ryzyka koronawirusa (COVID-19), tłumaczenie może być wymagane ze względu na bariery językowe (do rozważenia w późniejszym terminie).
2. Należy przestrzegać podstawowe zalecenie rządowe jako środki zapobiegające infekcji:
 - a. Użyj chusteczki lub rękawa (nie dłoni) aby zakryć usta i nos podczas kichania.
 - b. Włóż zużytą chusteczkę do swojej kieszeni lub torby oraz wyrzuć do kosza w Twoim domu. Musisz wziąć wszystkie zużyte chusteczki oraz rzeczy należące do Ciebie ze sobą zanim opuścisz teren kościoła.
 - c. Często myj ręce wodą z mydłem – użyj żelu dezynfekującego jeśli woda z mydłem nie są dostępne.
 - d. Staraj się unikać bliskiego kontaktu z ludźmi, którzy nie czują się dobrze.

- e. Czyścić i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie.
 - f. Nie dotykaj oczu, nosa oraz ust jeśli nie masz czystych rąk.
3. Osoby zaniepokojone symptomami powinny skonsultować się z NHS 111, ale tylko w przypadku, kiedy nie udało im się uzyskać pomocy online. Osobiste wizyty w ośrodkach zdrowia nie są zalecane.
 4. Osoby sprawne powinny rozważyć opcje piesza lub rowerowa w celu dostania się do kościoła oraz zrezygnować z jazdy samochodem. Jeśli przyjeżdżasz samochodem, prosimy o rozważne parkowanie. Jeśli parkujesz samochód na terenie kościoła, unikaj bliskiego parkowania obok innego samochodu. Jeśli nie możesz uniknąć parkowania obok innego pojazdu, zaczekaj aż osoby z sąsiadującego samochodu wyjdą/wejdą do auta oraz odsuń się. Unikaj dotykania innych samochodów.
 5. Osoby o ograniczonej sprawności ruchowej, z ograniczoną zdolnością widzenia itp. powinny ocenić czy wymagają pomocy innych i jeśli tak, prosimy o to, zby osobami pomagającymi były osoby z ich gospodarstwa domowego. Pomimo, że koordynatorzy będą obecni w kościele, ich czas i możliwości pomocy w takiej sytuacji będą ograniczone ze względu na zalecenia zachowania dystansu fizycznego.
 6. Koszyczki do zbierania kolekty (tacy) nie będą przekazywane pomiędzy wiernymi podczas Mszy Świętych. Koszyk do zbierania kolekty (tacy) znajduje się przy wyjściu z kościoła. Wszelkie darowizny mogą być składane poprzez zlecenie stałe przelewu bankowego.
 7. Utrzymywanie fizycznego dystansu (oraz zakrycia twarzy, jeśli utrzymanie 2 metrów odstępu nie jest możliwe) powinno być również stosowane na pozostałym terenie kościoła, np. parking, aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa.
 8. Przypominaj innym, aby stosowali się do zaleceń i oraz zgłaszaj wszelkie podejrzenie sytuacji.