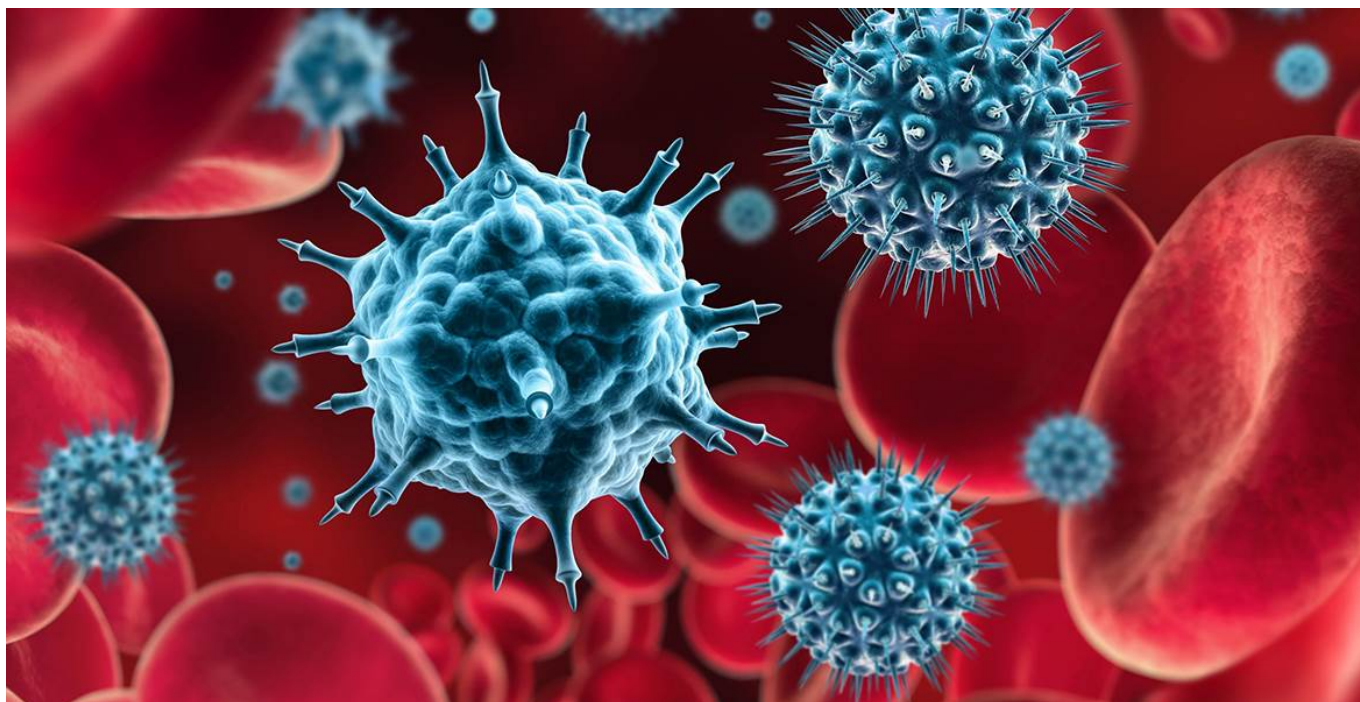


## **DBAJMY WSPÓLNIE O NASZE ZDROWIE - KILKA NOWYCH OBOSTRZEŃ W ZWIĄZKU Z KORONAWIRUSEM**



### **Bądź bezpieczny - stosuj zasadę DDMA+W**

Skuteczna walka z koronawirusem to przede wszystkim przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa - **DDMA+W**, czyli:

- Dystans
- Dezynfekcja
- Maseczka
- Aplikacja STOP COVID - ProteGO Safe
- Wietrzenie

Utrzymywanie dystansu społecznego min. 1,5 m, częste mycie rąk i ich dezynfekcja oraz zakrywanie ust i nosa to podstawowe czynności, które pozwalają ograniczyć ryzyko zakażenia koronawirusem. Warto też często wietrzyć pomieszczenia, w których przebywamy, szczególnie w miejscach pracy czy placówkach oświatowych.

Walkę z zagrożeniem wspiera też aplikacja STOP COVID - ProteGO Safe. Jest ona w pełni bezpieczna, bezpłatna i dobrowolna. Im więcej osób będzie z niej korzystało, tym szybciej i skuteczniej ograniczymy tempo i zasięg rozprzestrzeniania się koronawirusa.

### **Kwarantanna po przyjeździe z Czech i Słowacji od 27 lutego - wyjątek dla zaszczepionych i osób z negatywnym wynikiem testu**

Sytuacja epidemiczna u naszych sąsiadów jest niepokojąca, dlatego wszystkie osoby, wracające z Czech i Słowacji, zostaną skierowane na kwarantannę. Dotyczy to również osób, które przekraczają

granicę samochodem.

Wyjątek stanowią osoby zaszczepione dwoma dawkami szczepionki przeciw COVID-19 lub osoby posiadające negatywny wynik testu. Test musi być wykonany przed przekroczeniem granicy. Jest ważny przez 48 godzin, licząc od momentu otrzymania wyniku.

### **Obowiązujące zasady do 14 marca**

- Zakrywanie ust i nosa jedynie maseczką - od 27 lutego

W całej Polsce (z wyjątkiem woj. warmińsko-mazurskiego) przedłużamy dotychczasowe zasady bezpieczeństwa do 14 marca:

- Hotele - dostępne dla wszystkich przy zachowaniu reżimu sanitarnego (50% dostępnych pokoi, posiłki serwowane tylko do pokoi, na życzenie gości. Restauracje hotelowe - zamknięte).
- Kina, teatry, opery i filharmonie ponownie otwarte - podczas wydarzeń kulturalnych zajętych może być maksymalnie 50% miejsc siedzących. Obowiązują maseczki. Zakaz konsumpcji.
- Otwarte baseny. Aquaparki nadal będą nieczynne.
- Stoki otwarte.
- Otwarte boiska zewnętrzne, korty itp. - wznowiony amatorski sport na świeżym powietrzu.
- Siłownie dalej zamknięte.
- Restauracje - tak jak do tej pory - będą mogły wydawać posiłki na wynos i w dowozie.

Wyjątek stanowi województwo warmińsko-mazurskie, gdzie ze względu na trudną sytuację epidemiczną zaostrzamy zasady bezpieczeństwa od 27 lutego. Uczniowie klas I-III wrócą do nauki zdalnej, zamknięte zostaną:

- hotele (wyjątkiem są hotele robotnicze),
- galerie handlowe - z wyjątkiem m.in. sklepów spożywczych, aptek i drogerii,
- kina, teatry, muzea, galerie sztuki,
- baseny i korty tenisowe.

### **Zakaz używania przyłbic i chust od 27 lutego - najlepiej chronią nas maseczki**

Najważniejsze decyzje dotyczące pandemii podejmujemy wspólnie z naszymi specjalistami z zakresu zdrowia publicznego, profesorami, wirusologami, epidemiologami. Rada Medyczna przygotowała zalecenia, który sposób zakrywania ust i nosa najlepiej chronią nas przed zakażeniem.

Zgodnie z rekomendacjami wprowadzamy zakaz noszenia przyłbic, szalików, chust itp. Nie spełniają one kryteriów bezpieczeństwa i nie chronią nas tak skutecznie przed zakażeniem jak maseczki.

### **1,5 METRA - MINIMALNA ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY PIESZYMİ**

**Obowiązek utrzymania co najmniej 1,5-metrowej odległości między pieszymi.**

Wyłączeni z tego obowiązku są:

- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13. roku życia),
- osoby wspólnie mieszkające lub gospodarujące,
- osoby niepełnosprawne, niemogące się samodzielnie poruszać, osoby z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego i ich opiekunowie.

### **Zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych jest obowiązkowe w całym kraju.**

Ważne! Od 27 lutego nos i usta można zasłaniać tylko za pomocą maseczki. Chusty, przyłbice i szalki nie są dozwolone, ponieważ nie spełniają swojej podstawowej funkcji, czyli nie chronią przed wirusem!

### **Usta i nos trzeba obowiązkowo zasłaniać m.in.:**

- na ulicy, na drogach i placach, na terenie cmentarzy, promenad, bulwarów, miejsc postoju pojazdów, parkingów leśnych,
- w autobusie, tramwaju i pociągu,
- w sklepie, galerii handlowej, banku, na targu i na poczcie,
- w zakładzie pracy, jeśli w pomieszczeniu przebywa więcej niż 1 osoba. Wprowadzenie tej zasady zależy od decyzji pracodawcy,
- w zakładzie pracy podczas bezpośredniej obsługi klienta/interesanta,
- w kinie i teatrze,
- u lekarza, w przychodni, w szpitalu, salonie masażu i tatuażu,
- w kościele i szkole, na uczelni
- w urzędzie (jeśli idziesz załatwić tam jakąś sprawę) i innych budynkach użyteczności publicznej.

### **Gdzie nie trzeba zasłaniać ust i nosa?**

W lesie, parku, w zieleńcach, ogrodach botanicznych, ogrodach zabytkowych, w rodzinnych ogródkach działkowych i na plaży oraz w czasie podróży prywatnym samochodem, w zakładzie pracy w celu spożycia posiłku.

**Ważne!** Z obowiązku zakrywania ust i nosa są zwolnione jedynie osoby posiadające zaświadczenie lekarskie lub dokument potwierdzający:

- całościowe zaburzenia rozwoju,
- zaburzenia psychiczne,
- niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim,
- trudności w samodzielnym odkryciu lub zakryciu ust lub nosa.

## **PRZEMIESZCZANIE SIĘ OSÓB**

### **Seniorzy**

Seniorze, zostań w domu! Apelujemy o ograniczenie przemieszczania się seniorów - zwłaszcza osób po 70. roku życia. Wyjątkiem są sytuacje związane z:

- wykonywaniem czynności zawodowych,
- zaspokajaniem niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego,
- sprawowaniem lub uczestniczeniem w sprawowaniu kultu religijnego, w tym czynności lub obrzędów religijnych.

## **Obowiązuje do: odwołania**

### **Izolacja:**

Izolacja domowa trwa 10 dni, jeżeli u pacjenta nie wystąpiły objawy COVID-19.

W przypadku, gdy w czasie izolacji domowej wystąpią objawy koronawirusa, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej postanawia o przedłużeniu izolacji, a jej zakończenie może nastąpić nie wcześniej niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów.

W przypadku izolacji szpitalnej i w izolatorium o zakończeniu izolacji decyduje lekarz sprawujący opiekę nad pacjentem. Jej zakończenie nie może nastąpić wcześniej niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów, a ostatnie 3 dni muszą być bez objawów choroby.

### **Kwarantanna:**

Kwarantanna trwa 10 dni, jeśli w jej trakcie nie wystąpiły objawy COVID-19. Odstąpiono od testowania osób bezobjawowych w kwarantannie.

Jeśli dana osoba nie miała bezpośredniego kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem nie zostanie skierowana na kwarantannę. Zgodnie z obowiązującym prawem osoby współzamieszkujące z osobą na kwarantannie nie podlegają już kwarantannie.

Osoba współzamieszkująca z osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 (pozytywny wynik testu) ma obowiązek poddania się kwarantannie od dnia uzyskania pozytywnego wyniku testu do 7 dni po zakończeniu izolacji osoby zakażonej.

Obowiązku poddania się kwarantannie nie stosuje się do osoby wykonującej zawód medyczny. Od 28 grudnia obowiązkowej kwarantanny nie muszą odbywać także osoby, które zaszczepiły się przeciwko COVID-19.

### **Przez ten czas:**

- nie można opuszczać domu,
- spacer z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane,
- w przypadku występowania objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności) należy skontaktować się z przychodnią i umówić teleporadę u lekarza pierwszego kontaktu.

**Ważne!** Policja, w ramach patroli odwiedza osoby, które są objęte kwarantanną i sprawdza, czy pozostają w miejscu swojego zamieszkania. Przepisy przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na te osoby, które kwarantanny nie przestrzegają. Decyzja, co do konkretnej wysokości kary jest zawsze indywidualna.

**Uwaga!** Kwarantanna jest zawieszona na czas wykonania testu, na który skierował nas lekarz

podstawowej lub nocnej opieki zdrowotnej (droga do miejsca pobrania wymazu i powrót do domu).  
Od 28 listopada zawieszenie kwarantanny lub izolacji ma miejsce, także kiedy konieczna jest wizyta u lekarza. W tych sytuacjach nie ma obowiązku zgłaszania się do sanepidu.