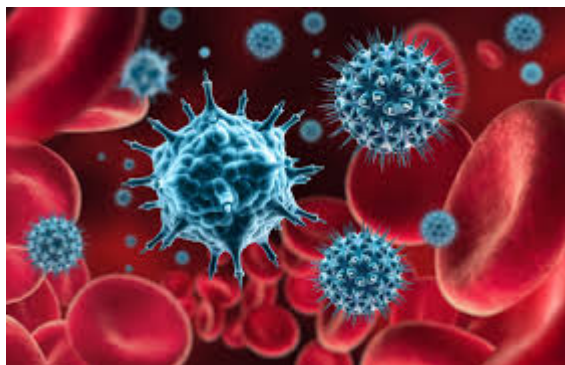


## ABC wiedzy o koronawirusie



### Bieżące źródła wiedzy o koronawirusie:

**Specjalna strona rządowa dedykowana koronawirusowi** <https://www.gov.pl/web/koronawirus>

Wszystkie publikowane na tej stronie materiały to oficjalne komunikaty, informacje, porady potwierdzone przez Ministerstwo Zdrowia i Główny Inspektorat Sanitarny

**Główny Inspektorat Sanitarny** <https://gis.gov.pl/>

**Strona internetowa PSSE w Garwolinie** [www.garwolin.psse.waw.pl](http://www.garwolin.psse.waw.pl)

### Czym jest koronawirus?

Jest to wirus RNA osłonięty błoną tłuszczową (lipidową).

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Najczęściej występujące objawy choroby to gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem. Chorobie mogą towarzyszyć bóle mięśni i zmęczenie.

### Kto jest najbardziej narażony?

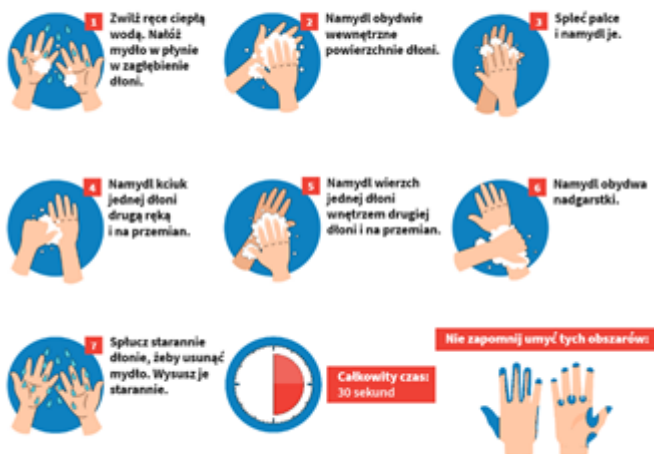
Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe

### Jak się chronić?

<https://www.gov.pl/web/koronawirus>

- Często myj ręce: Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

# Jak skutecznie myć ręce?



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl

- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust: Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.
- Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe: Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.
- Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków: Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.
- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu: Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.
- Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu: Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.
- Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie: Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.



Nadzorem epidemiologicznym objęte są osoby zdrowe, które przebywały w tej samej przestrzeni, co zakażony wirusem albo nosiciel, ale nie miały z nim bezpośredniego kontaktu. Osoby takie zobowiązane są do ograniczenia kontaktów, życia społeczno-zawodowego, swoich wyjść z domu, do mierzenia temperatury dwa razy dziennie i poinformowania telefonicznie pracownika inspekcji sanitarnej o swoim stanie zdrowia a w szczególności wystąpienia objawów takich jak gorączka, kaszel, duszność. Czas sprawowanego nadzoru epidemiologicznego przez pracowników inspekcji sanitarnej wynosi 14 dni. W uzasadnionych przypadkach nadzorem mogą być objęte inne osoby.



## Aktualne zasady i ograniczenia

31.03.2020

### 1. OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

**Ograniczenie dotyczy:** przemieszczania się, podróżowania, przebywania w miejscach publicznych.

**Na czym polega?** Wychodzenie z domu powinno być ograniczone do absolutnego minimum, a odległość utrzymana od innych pieszych powinna wynosić co najmniej 2 metry.

**Przemieszczać się możesz w przypadku:**

- dojazdu do i z pracy (dotyczy to także zakupu towarów i usług związanych z zawodową działalnością),
- wolontariatu na rzecz walki z COVID-19 (dotyczy to pomocy osobom przebywającym na kwarantannie lub osobom, które nie powinny wychodzić z domu),

- załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego (do czego zalicza się np., niezbędne zakupy, wykupienie lekarstw, wizyta u lekarza, opieka nad bliskimi).

**Obowiązuje do:** do 11 kwietnia 2020 r.

**Ważne!** Przemieszczać się można jedynie w grupie do dwóch osób – jedynie rodziny są wyjęte spod tego ograniczenia i mogą poruszać się w większych grupach.

### **Ważne! 2 metry - minimalna odległość między pieszymi**

Wprowadzamy obowiązek utrzymania co najmniej 2-metrowej odległości między pieszymi. Dotyczy to także rodzin i bliskich.

Wyłączeni z tego obowiązku są:

- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13 roku życia),
- a także osoby niepełnosprawne lub niemogące się samodzielnie poruszać i ich opiekunowie.
- **ZAKAZ WYCHODZENIA NA ULICĘ NIELETNICH BEZ OPIEKI DOROSŁEGO**

**Ograniczenie dotyczy:** przebywania osób do 18 roku życia poza domem bez opieki dorosłego

**Na czym polega?** Dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18 roku życia, nie mogą wyjść z domu bez opieki. Tylko obecność rodzica, opiekuna prawnego lub kogoś dorosłego usprawiedliwia ich obecność na ulicy i tylko w określonych przypadkach:

- dojazdu do i z pracy,
- wolontariatu na rzecz walki z COVID-19,
- czy też załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego.

**Obowiązuje do:** odwołania

- **ZAKAZ KORZYSTANIA Z PARKÓW, PLAŻ, BULWARÓW, PROMENAD I ROWERÓW MIEJSKICH**

**Ograniczenie dotyczy:** przebywania na terenach zielonych, pełniących funkcje publiczne. Zakaz dotyczy więc parków, zieleńców, promenad, bulwarów, ogrodów botanicznych i zoologicznych, czy ogródków jordanowskich. Zakaz obejmuje również plaże.

Nie będzie można także korzystać z rowerów miejskich.

**Obowiązuje do:** odwołania

- **KOMUNIKACJA PUBLICZNA**

**Ograniczenie dotyczy:** przejazdów zbiorowym transportem publicznym.

**Na czym polega?** W autobusie, tramwaju lub metrze tylko połowa miejsc siedzących może być zajęta. Najlepiej – żeby co drugie miejsce siedzące pozostało puste. Jeśli miejsc siedzących w pojeździe jest 70, to na jego pokładzie może znajdować się maksymalnie 35 osób.

**Obowiązuje do:** do 11 kwietnia 2020 r.

- **SAMOCODY WIĘKSZE NIŻ 9-OSOBOWE**

**Ograniczenie dotyczy:** przejazdów samochodami większymi niż 9-osobowe i zbiorowym transportem prywatnym.

**Na czym polega?** W samochodzie powyżej 9 miejsc siedzących maksymalnie połowa miejsc może być zajęta.

**Obowiązuje:** od 2 kwietnia 2020 r.

Ważne! Ograniczenie nie dotyczy samochodów osobowych.

- **ZAKAZ ZGROMADZEŃ I IMPREZ**

**Ograniczenie dotyczy:** organizowania zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań.

**Na czym polega?** Obowiązuje zakaz wszelkich zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań powyżej 2 osób. Obostrzenie to nie dotyczy spotkań z najbliższymi.

**Wyłączone są:** zakłady pracy.

Pracodawcy będą musieli jednak zapewnić dodatkowe środki bezpieczeństwa swoim pracownikom. I tak:

- stanowiska pracy poszczególnych osób muszą być oddalone od siebie o co najmniej 1,5 metra,
- pracownicy mają obowiązek używania rękawiczek, a także mieć dostęp do płynów dezynfekujących.

Ważne! Pracodawca musi zapewnić te środki bezpieczeństwa od czwartku, 2 kwietnia 2020 roku.

**Obowiązuje do:** do 11 kwietnia 2020 r.

- **GALERIE HANDLOWE**

**Ograniczenie dotyczy:** działalności galerii i centrów handlowych.

**Na czym polega?** Działalność handlową w galeriach handlowych mogą prowadzić jedynie branże:

- spożywcza,
- kosmetyczna (z wyjątkiem produktów przeznaczonych do perfumowania lub upiększania),
- artykułów toaletowych i środków czystości,
- wyrobów medycznych i farmaceutycznych,
- artykułów remontowo-budowlanych,
- prasowa,
- artykułów dla zwierząt,
- paliw.

**Obowiązuje do:** do odwołania.

**Ważne!** W galeriach mogą być świadczone usługi medyczne, bankowe, ubezpieczeniowe, pocztowe, pralnicze lub gastronomiczne (na dowóz i wynos). Na terenie galerii z handlu wyłączone są natomiast tzw. wyspy handlowe.

- **LICZBA KLIENTÓW W SKLEPIE, NA TARGU I POCZCIE**

**Ograniczenie dotyczy:** liczby klientów przebywających w jednym czasie na terenie sklepu, na targu

i poczcie

### **Na czym polega?**

- Sklepy i punkty usługowe

Do każdego sklepu (zarówno małego, jak i wielkopowierzchniowego), a także do każdego lokalu usługowego może wejść maksymalnie tyle osób, ile wynosi liczba wszystkich kas lub punktów płatniczych pomnożona przez 3. To znaczy, że jeśli w sklepie jest 5 kas, to w jednym momencie na terenie sklepu może przebywać 15 klientów.

- Godziny dla seniorów

W godzinach od 10:00 do 12:00 sklepy i punkty usługowe mogą przyjmować i obsługiwać jedynie osoby powyżej 65 roku życia. W pozostałych godzinach sklepy i lokale usługowe są dostępne dla wszystkich. W tym dla osób powyżej 65. roku życia.

- Targi

Na terenie targowiska czy bazaru może przebywać maksymalnie tyle osób, ile wynosi liczba punktów handlowych pomnożona przez 3. Jeśli więc na osiedlowym bazarze jest 20 takich punktów, to na jego terenie może przebywać w jednym momencie maksymalnie 60 klientów.

- Placówki pocztowe

Na terenie poczty może przebywać w jednym momencie tyle osób, ile wynosi liczba okienek pocztowych pomnożona przez 2. Jeśli w placówce jest 5 okienek, wówczas w jednym momencie na jej terenie może przebywać 10 osób.

**Obowiązuje do:** odwołania

- **WIELKOPOWIERZCHNIOWE SKLEPY BUDOWLANE**

**Na czym polega?** W weekendy wielkopowierzchniowe sklepy budowlane będą zamknięte.

**Obowiązuje do:** odwołania

#### **1. SALONY FRYZJERSKIE, KOSMETYCZNE I TATUAŻU**

**Ograniczenie dotyczy:** zamknięcia wszystkich zakładów fryzjerskich, kosmetycznych, salonów tatuażu i piercingu.

**Na czym polega?** Zamknięte zostają bez wyjątków wszystkie zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, salony tatuażu i piercingu. Tych usług nie będzie można realizować również poza salonami - np. wizyty w domach nie wchodzą w grę.

**Obowiązuje do:** odwołania

#### **1. UROCZYŚĆCI RELIGIJNE**

**Ograniczenie dotyczy:** udziału w wydarzeniach o charakterze religijnym.

**Na czym polega?** W mszy lub innym obrzędzie religijnym nie może uczestniczyć jednocześnie więcej niż 5 osób - wyłączając z tego osoby sprawujące posługę (w przypadku pogrzebów - osoby

zatrudnione przez zakład pogrzebowy).

**Obowiązuje do:** 11 kwietnia 2020 r.

**Ważne!** Zachęcamy do uczestnictwa w wydarzeniach religijnych za pośrednictwem telewizji, radia czy internetu.

## 1. GRANICE POLSKI

**Ograniczenie dotyczy:** przekraczania granic Polski przez cudzoziemców

**Na czym polega?** Granice naszego kraju mogą przekraczać tylko i wyłącznie:

- obywatele RP,
- cudzoziemcy, którzy są małżonkami albo dziećmi obywateli RP albo pozostają pod stałą opieką obywateli RP,
- osoby, które posiadają Kartę Polaka,
- dyplomaci,
- osoby posiadające prawo stałego lub czasowego pobytu na terenie RP lub pozwolenie na pracę,
- w szczególnie uzasadnionych przypadkach, komendant placówki Straży Granicznej – po uzyskaniu zgody Komendanta Głównego Straży Granicznej – może zezwolić cudzoziemcowi na wjazd na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej w trybie określonym w ustawie z dnia 12 grudnia 2013 r. o cudzoziemcach (Dz. U. z 2020 r. poz. 35),
- cudzoziemcy, którzy prowadzą środek transportu służący do przewozu towarów.

**Ważne!** Transport cargo działa normalnie.

**Obowiązuje do:** 13 kwietnia 2020 r.

## 1. ZDALNE NAUCZANIE - LEKCJE W INTERNECIE

**Ograniczenie dotyczy:** zajęć w szkołach i na uczelniach

**Zalecenia:** Wszystkie szkoły i uczelnie w Polsce są zamknięte. Lekcje i zajęcia nie odbywają się stacjonarnie, a przez Internet za pomocą platform e-learningowych. Lekcje na odległość prowadzone są według określonych zasad. Nauczyciele i uczniowie na stronie [www.gov.pl/zdalnelekcje](http://www.gov.pl/zdalnelekcje) mogą znaleźć materiały dydaktyczne zgodne z aktualną podstawą programową.

**Obowiązuje do:** do 10 kwietnia 2020 r.

**Ważne!** Rodzicom dzieci w wieku do lat 8, przysługuje dodatkowy zasiłek opiekuńczy w przypadku zamknięcia żłobka, przedszkola, szkoły lub klubu dziecięcego.

## 1. ŻŁOBKI I PRZEDSZKOLA

**Ograniczenie dotyczy:** działalności żłobków, klubów dziecięcych i przedszkoli.

**Zalecenia:** Działalność żłobków, klubów dziecięcych i przedszkoli jest zawieszona. Kwestia ponoszenia opłat przez rodziców w czasie ich zawieszenia, powinna zostać uregulowana w statucie żłobka, jak również w umowie z rodzicami.

**Obowiązuje do:** do 10 kwietnia 2020 r.

**Ważne!** Rodzicom dzieci w wieku do lat 8, przysługuje dodatkowy zasiłek opiekuńczy w przypadku

zamknięcia żłobka, przedszkola, szkoły lub klubu dziecięcego.

## 1. GASTRONOMIA

**Ograniczenie dotyczy:** działalności restauracji, kawiarni czy barów.

**Zalecenia:** Wszystkie restauracje, kawiarnie czy bary mogą świadczyć jedynie usługi na wynos i na dowóz. Nie ma możliwości wydawania posiłków czy napoi na miejscu.

**Obowiązuje do:** odwołania.

## 1. KULTURA

**Ograniczenie dotyczy:** działalności instytucji kultury

**Zalecenia:** Wszystkie instytucje kultury pozostają zamknięte. Są to m.in. muza, galerie sztuki, teatry, filharmonie, opery, kina, kluby filmowe, biblioteki, archiwa oraz stała działalność związana z kulturą. Do 10 kwietnia 2020 r. zawieszono również zajęcia w szkołach artystycznych.

**Obowiązuje do:** odwołania.

**Ważne!** Do odwołania zamknięte pozostają również: siłownie, baseny, kluby fitness i taneczne.

## 1. KWARANTANNA

**Ograniczenie dotyczy:** osób, które:

- wracają z zagranicy,
- miały kontakt z osobami zakażonymi (lub potencjalnie zakażonymi) koronawirusem,
- przekraczają granicę w celu podejmowania pracy na terytorium państwa sąsiedniego, bądź na terytorium RP (od 27.03.2020),
- mieszkają z osobą, która będzie kierowana od 1 kwietnia na kwarantannę (przepis wchodzi w życie 1.04.2020 i dotyczy osób nowo objętych kwarantanną).

**Na czym polega?** Kwarantanna trwa 14 dni. Przez ten czas:

- w żadnym wypadku nie można opuszczać domu,
- spacerowanie, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane,
- w przypadku, gdy osoba poddana kwarantannie ma bliskie kontakty z innymi osobami w domu - one również muszą zostać poddane kwarantannie,
- w przypadku występowania objaw choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności), należy koniecznie zgłosić to telefonicznie do stacji sanitarno-epidemiologicznej.

Jeśli osoba poddawana kwarantannie nie ma możliwości spędzenia jej w domu, to wojewodowie mają przeznaczone lokale na kwarantannę i tam ta osoba będzie mogła się udać.

**Obowiązuje do:** odwołania.

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

**Ważne!** Jeżeli wracasz z zagranicy i nie masz możliwości spędzenia kwarantanny w domu, to



województwie mają przeznaczone lokale na kwarantannę.