



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

Ograniczanie przenoszenia koronawirusa (COVID-19) - jak można pomóc

Opublikowano 13 sierpnia 2020 r.

Wszyscy mają rolę do odegrania w ograniczaniu przenoszenia koronawirusa (COVID-19). Podane niżej działania zmniejszą ryzyko zarażenia się COVID-19 oraz przeniesienia go na inne osoby. Należy dokładnie przemyśleć każdy punkt i zaplanować przestrzeganie niniejszych wytycznych w codziennym życiu.

Osoby zamieszkałe na obszarze z ograniczeniami wprowadzonymi lokalnie z powodu wysokiej liczby zakażeń COVID-19, powinny przestrzegać porad dla danego obszaru.

Porady ogólne

Należy starać się zachować odległość 2 metrów od innych osób, często myć ręce, nie dotykać twarzy oraz zasłaniać usta i nos chusteczką podczas kaszlu i kichania. Te działania odgrywają kluczową rolę w ograniczaniu przenoszenia COVID-19 w społeczeństwie.

Więcej informacji jak chronić siebie i innych można znaleźć na stronie internetowej.

Maseczkę zasłaniającą twarz należy nosić w środkach transportu publicznego, sklepach i supermarketach oraz innych miejscach publicznych, w których jest wymagana przepisami prawa. Więcej informacji kiedy należy zasłaniać twarz oraz jak wykonać maseczkę samodzielnie można znaleźć na stronie internetowej.

Należy ograniczać ilość osób spotykanych w celach towarzyskich. Należy starać się utrzymywać odległość 2 m od osób, które nie mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym lub nie należą do grupy wsparcia¹.

Więcej informacji na temat grup wsparcia i dystansowania społecznego można znaleźć na stronie internetowej.

W przypadku zamieszkiwania na terenie bez ograniczeń lokalnych, osoby z tego samego gospodarstwa domowego mogą spotykać się w domu z osobami z innego gospodarstwa domowego i pozostawać tam na noc. Należy starać się zachować odległość 2 metrów od osób z innego gospodarstwa domowego.

Więcej informacji na temat tego, co można i czego nie można robić można znaleźć na stronie internetowej.

Można spotykać się na zewnątrz z nie więcej niż 6 osobami z różnych gospodarstw domowych. W przypadku spotkań towarzyskich z więcej niż 6 osobami, można spotykać się na zewnątrz w grupach składających się maksymalnie z 30 osób, jeśli zamieszkują dwa różne gospodarstwa domowe. Należy starać się zachować odległość 2 metrów.

Więcej informacji na temat [bezpiecznego spotykania się osobami spoza własnego gospodarstwa domowego można znaleźć na stronie internetowej](#). Należy zachować szczególną ostrożność spędzając czas z osobami z grupy skrajnie wysokiego ryzyka z przyczyn medycznych.

Więcej informacji [jak wspierać osoby z grupy skrajnie wysokiego ryzyka z przyczyn medycznych można znaleźć na stronie internetowej](#).

Pozostawanie w domu

Osoby, u których występują [objawy](#) COVID-19 muszą pozostać w domu i bezzwłocznie zamówić [bezpłatny](#) test. Należy ściśle przestrzegać wskazówek otrzymanych podczas zamawiania testu. W przypadku zamieszkiwania z innymi osobami, muszą one również pozostać w domu. Informacje na temat [zamawiania testu i dalszych czynności](#) można znaleźć na stronie internetowej.

W razie otrzymania powiadomienia w systemie NHS Test and Trace o kontakcie z osobą z COVID-19 należy pozostać w domu i postępować zgodnie z udzielonymi poradami.

Więcej informacji na temat [postępowania w razie kontaktu z osobą z COVID-19 można znaleźć na stronie internetowej](#).

W razie powrotu z określonych państw dotkniętych COVID-19 należy pozostać w domu i postępować zgodnie z udzielonymi wskazówkami.

Informacje na temat [dotkniętych państw](#) można znaleźć na stronie internetowej.

W przypadku pozostawania w domu z powodów związanych z COVID-19, nie należy wychodzić na zewnątrz, z wyjątkiem własnego ogrodu lub otwartych przestrzeni. Nie należy przyjmować w domu gości, z wyjątkiem osób zapewniających niezbędną opiekę.

Więcej informacji [dla opiekunów odwiedzających swoich podopiecznych w domu można znaleźć na stronie internetowej](#).

Osoby mieszkające same oraz osoby samotnie wychowujące dzieci mogą utworzyć grupę wsparcia z osobami z jednego innego gospodarstwa domowego. Osoby tworzące grupę wsparcia uznawane są za jedno gospodarstwo domowe i nie muszą stosować zasad dystansowania społecznego. ↵