

# Podstawowe zasady w walce z COVID-19

KANCELARIA PREZESA RADY MINISTRÓW

## Podstawowe zasady bezpieczeństwa w walce z koronawirusem:

- ZASADY OPUSZCZANIA DOMÓW**
  - droga z i do pracy
  - wolontariat w walce z COVID-19
  - niezbędne sprawy życia codziennego
- ZASADY DLA POWRACAJĄCYCH DO POLSKI:**
  - 14-dniowa kwarantanna
  - zakaz wychodzenia z domu
  - obowiązkowa kwarantanna dla domowników osób, które zostały objęte kwarantanną po 21 marca
  - kara za złamanie kwarantanny - do 20 tys. zł**
- ZASADY KWARANTANNY**
  - zakaz wychodzenia z domu
  - zakaz wychodzenia do sklepu
  - zakaz spotykania się z innymi
  - obowiązek poddawania się kontroli policyjnej
- ZASADY DZIAŁANIA HANDLU**
  - sklepy spożywcze i apteki działają
  - zakłady fryzjerskie i kosmetyczne są zamknięte
  - w sklepie mogą przebywać max. 3 osoby na starszemu kasowym
  - obowiązek noszenia rękawiczek w sklepach
- ZASADY ZACHOWANIA POZA DOMEM**
  - wyjście z domu tylko w niezbędnych sprawach życia codziennego
  - obowiązek zachowania odległości 2 metrów
  - ograniczenie dostępu parków, bulwarów, promenad i zieleńców
- WSPARCIE DLA SENIORÓW**
  - wsparcie bliskich osób przy zakupach czy opiece nad zwierzętami
  - zdrowe odżywianie i nawodnienie
  - ograniczenie wyjść z domu do niezbędnego minimum
  - bezpłatne zakupy w każdym sklepie od 10:00 do 12:00
- ZACHOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZACHOROWANIA**

**Objawy koronawirusa:**

gorączka, stan podgorączkowy (temperatura 37,3-38,3°C), objawy przeziębieniowe

**Strategia działania:**

telefon do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej lub telefonacja w lekarza POZ
- ZASADY ZACHOWANIA W SKLEPACH, URZĘDACH, PŁACÓWKACH**
  - stosowanie rękawiczek w sklepach
  - korzystanie z e-usług
  - płatność kartą
  - maksymalnie 3 klientów na jeden punkt handlowy na targowisku
- ZASADY DOTYCZĄCE ZGROMADZEŃ**
  - zakaz zgromadzeń
  - dozwolona liczba osób w komunikacji publicznej - pakowca miejsce siedzących
  - w kabinach może przebywać max. 5 osób (przez służby higieniczne)
- ZASADY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**
  - zabawa online
  - zakaz zgromadzeń
  - bezwzględny zakaz wychodzenia z domu osób do 18. roku życia bez opieki innej osoby dorosłej

**Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadawań na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia**  
**800 190 590**

**Sprawdź tylko wiarygodne źródła informacji:**  
**www.gov.pl/koronawirus**

