










KANCELARIA PREZESA  
RADY MINISTRÓW

# Wróciłeś z zagranicy?

## Jesteś objęty 14-dniową kwarantanną domową!

### Stosuj się do następujących zasad:

-  Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej.
-  Nie opuszczaj domu.
-  Nie wychodź do sklepu.
-  Nie spotykaj się z innymi osobami.
-  Nie zapraszaj ludzi do domu.
-  Przekaż opiekę nad zwierzętami domowymi rodzinie lub znajomym.
-  Osoby, które z Tobą mieszkają, również zostaną objęte kwarantanną.

### Pamiętaj!

- Zachowaj zasady higieny.
- Często myj ręce.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Dezynfekuj powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów.
- Sprawdzaj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.

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



SPRAWDŹ APLIKACJĘ  
KWARRANTANNA DOMOWA

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:  
**[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)**

**! Kara za nieprzestrzeganie kwarantanny to nawet 30 tys. zł!**

# Podejrzewasz u siebie

# koronawirusa?

## Czy zauważyłeś u siebie te objawy?



**kaszel**



**gorączka**  
(temperatura ciała  
powyżej 38 °C)



**duszność**



**Zachowaj spokój  
i zadzwoń do najbliższej stacji  
sanitarno-epidemiologicznej**



**lub  
skorzystaj z teleporady  
u swojego lekarza POZ**

## Chroń siebie i innych!

**Do szpitala zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego **pojedź własnym środkiem transportu**.** Nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.

**Jeśli podejrzewasz, że jesteś chory – wychodząc **zakładaj rękawiczki****  
**Unikaj kontaktu z innymi ludźmi.**

**Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ **800 190 590****

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

**[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)**











KANCELARIA PREZESA  
RADY MINISTRÓW

# Jesteś na kwarantannie?

## Stosuj się do następujących zasad:

-  Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej.
-  Nie opuszczaj domu.
-  Nie wychodź do sklepu.
-  Nie spotykaj się z innymi osobami.
-  Nie zapraszaj ludzi do domu.
-  Przekaż opiekę nad zwierzętami domowymi rodzinie lub znajomym.



**Osoby,  
które z Tobą  
mieszkają, również  
zostają objęte  
kwarantanną.**

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



SPRAWDŹ APLIKACJĘ  
KWARRANTANNA DOMOWA

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:  
**[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)**





**! Kara za nieprzestrzeganie kwarantanny to nawet 30 tys. zł!**

# Jak bezpiecznie robić zakupy

**Polska jest jednym z największych producentów żywności w Europie.**

**Jedzenia nam nie zabraknie!**

## **Pamiętaj!**

-  Obowiązuje limit 3 osoby na kasę
-  Maksymalnie trzech klientów przy stoisku na targowisku lub bazarze
-  Kupuj świadomie – wybieraj polskie produkty, by wspierać przedsiębiorców.
-  Nie dotykaj produktów, których nie kupisz.

## **Zadbaj o bezpieczeństwo**

- W kolejce zachowaj co najmniej 2 metry odległości między sobą a innymi ludźmi
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką
- Zakładaj rękawiczki
- Stosuj płatność kartą
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- Po powrocie do domu umyj dokładnie ręce (przez ok. 30 sek.)

**Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ 800 190 590**

Sprawdź tylko wiarygodne źródła informacji:  
**[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)**



**Obowiązują GODZINY DLA SENIORA  
w sklepach i punktach usługowych**









**(10:00–12:00)**

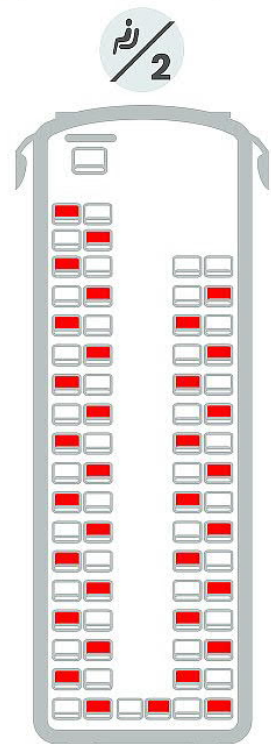
# Bezpieczna podróż komunikacją publiczną

W komunikacji miejskiej obowiązują nowe zasady. W autobusie czy tramwaju może być w tym samym czasie nie więcej niż wynosi połowa miejsc siedzących.

**Od 25 marca obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa, w tym ograniczenie w przemieszczaniu się. Zależy nam na tym, aby Polacy nie narażali siebie i innych na zakażenie koronawirusem.**

## Pamiętaj!

-  Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
-  Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
-  Nie dotykaj powierzchni wspólnych w autobusie, barierkach, szyb.
-  Wychodząc zakładaj rękawiczki.
-  Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
-  Po powrocie do domu umyj dokładnie ręce (przez ok. 30 sekund).
-  Jeśli nie musisz podróżować – zostań w domu! Chronь siebie i innych!
-  Jeśli masz możliwość skorzystania z własnego transportu, zrezygnuj z komunikacji publicznej!



**! Nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek jeśli podejrzewasz u siebie zakażenie koronawirusem – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.**

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ **800 190 590**

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)





KANCELARIA PREZESA  
RADY MINISTRÓW

# Czy na pewno musisz wychodzić z domu?

**Od 25 marca obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa, w tym ograniczenie w przemieszczaniu się. Zależy nam na tym, aby Polacy nie narażali siebie i innych na zakażenie koronawirusem.**

**Co to są sprawy niezbędne do życia codziennego?**



zakupy



wizyta  
u lekarza



wykupienie  
leków

**Czy moja potrzeba  
jest niezbędna do  
życia codziennego?**

- Salony urody są zamknięte.
- Place zabaw są zamknięte.
- Osoby do 18 r.ż. mogą przebywać poza domem tylko pod opieką dorosłego.
- Wymóg 2 metrów odległości między osobami w przestrzeni publicznej (oprócz osób niesamodzielnych w tym dzieci do 13 r.ż.).
- Możesz wyjść na spacer czy uprawiać sport. Aktywność na zewnątrz powinna być jednak ograniczona do minimum. Traktujmy możliwość wyjścia na zewnątrz jako niezbędny środek higieny. Wychodźmy się przewietrzyć wtedy, gdy naprawdę tego potrzebujemy.

**Zostań w domu! Nie narażaj siebie i innych!**

**Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ 800 190 590**

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

**[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)**





KANCELARIA PREZESA  
RADY MINISTRÓW

**Miałeś styczność  
z osobą mającą  
objawy**

**koronawirusa  
lub chorą**

**Zachowaj spokój i zadzwoń do najbliższej stacji  
sanitarno-epidemiologicznej i zastosuj się  
bezwzględnie do poleceń.**



Pamiętaj! Do szpitala zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-  
zakaźnego **pojedź własnym środkiem transportu.**

Nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek  
– w ten sposób narażasz innych na zakażenie.



**Jeśli podejrzewasz, że jesteś chory – noś maseczkę!**

Unikaj kontaktu z innymi ludźmi.

**Chroń siebie i innych!**

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

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

**[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)**



# Jak bezpiecznie dojeżdżać do pracy

## Od 25 marca obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa, w tym ograniczenie w przemieszczaniu się.

### Czy mogę normalnie przemieszczać się do miejsca pracy?

**Tak!** Wszyscy pracownicy zatrudnieni na umowę o pracę oraz umowy cywilnoprawne mogą bez przeszkód przemieszczać się do miejsca pracy.

### Czy mogę dalej jeździć do pracy autobusem?

**Tak!** W komunikacji miejskiej obowiązują jednak nowe zasady. W autobusie czy tramwaju może być w tym samym czasie nie więcej niż wynosi połowa miejsc siedzących.

### Czy potrzebne jest zaświadczenie od pracodawcy, że dojeżdżam do pracy?

**Nie!** W przypadku ewentualnej kontroli poinformuj funkcjonariuszy o celu podróży: czy jadę do pracy, czy wracam z niej, a także o miejscu wykonywania obowiązków zawodowych.

## Pamiętaj

- Często myj ręce – przez minimum 30 sek.
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości między sobą a innymi ludźmi.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Używaj rękawiczek.
- Nie dotykaj barierek, szyb w komunikacji miejskiej.
- Nie dotykaj przycisków na przejściach dla pieszych.
- Płać kartą.
- Jeśli możesz – pracuj zdalnie.

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

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)










# Seniorze! Zadbaj o siebie

**Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.**  
**Seniorze! Zadbaj o siebie!**

## Pamiętaj!

-  Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych.
-  Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych lub pocztowych.
-  Zrezygnuj ze spacerów.
-  Odżywaj się zdrowo.
-  Nawadniaj organizm.

- Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Regularnie myj lub dezynfekuj biurka, lady, stoły, klamki czy włączniki światła.
- Zachowaj co najmniej 2 metry odległości między sobą a innymi ludźmi.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Jeśli musisz wyjść – załóż rękawiczki.

   **Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem? Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!**

**Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ 800 190 590**

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji: [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)












**Obowiązują GODZINY DLA SENIORA  
w sklepach i punktach usługowych**

**(10:00–12:00)**

# Zostań w domu!

**W walce z koronawirusem obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa, w tym ograniczenie w przemieszczaniu się. Zależy nam na tym, aby Polacy nie narażali siebie i innych na zakażenie koronawirusem.**

-  Działalność placówek pocztowych jest ograniczona.
-  Salony kosmetyczne i fryzjerskie są zamknięte.
-  Parki, bulwary, promenady czy zieleńce są zamknięte.
-  Osoby do 18 r.ż. mogą przebywać poza domem tylko pod opieką dorosłego.
-  Obowiązek zachowania 2 metrów odległości od innych (poza osobami niesamodzielnymi).
-  Spacer i uprawianie sportu są dozwolone.
-  Wyjścia na place zabaw są zabronione.
-  Wielkopowierzchniowe sklepy budowlane zamknięte w weekendy.
-  Wyłączenie z ruchu tzw. rowerów miejskich.



**Zostań w domu!  
Nie narażaj siebie  
i innych!**

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ **800 190 590**

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

