

## **ZASADY I OGRANICZENIA OBOWIĄZUJĄCE OD DN. 06.11.2020 R.**

Uwaga! Zasady ze strefy czerwonej zostały rozciągnięte na całą Polskę. W każdym powiecie – obowiązują takie same zasady bezpieczeństwa.

### **OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ**

- ➔ 1,5 METRA – MINIMALNA ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY PIESZYMAMI
- ➔ 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**

- ➔ Zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych jest obowiązkowe w całym kraju.
- ➔ 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 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.

**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**

### **DZIECI I MŁODZIEŻ DO 16. ROKU ŻYCIA**

➔ W godzinach 8:00-16:00 od poniedziałku do piątku dzieci i młodzież do 16. roku życia muszą przemieszczać się pod opieką rodzica lub opiekuna. Zasada ta nie obowiązuje:

- \* kiedy dziecko idzie do szkoły lub wraca z niej do domu,
- \* w weekendy.

### **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.

### **KWARANTANNA**

Ograniczenie dotyczy osób, które:

- ➔ przekraczają granicę RP stanowiącą zewnętrzną granicę UE\*, miały kontakt z osobami zakażonymi (lub potencjalnie zakażonymi) koronawirusem.

\* Granicę zewnętrzną określają przepisy art. 2 pkt 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/399 z 9 marca w sprawie unijnego kodeksu zasad regulujących przepływ osób przez granice (kodeks graniczny Schengen) (Dz. Urz. UE L 77 z 23.03.2016, str. 1, z późn. zm.).

- ➔ Listę osób wyłączonych z obowiązkowej kwarantanny przy przekraczaniu granicy zewnętrznej UE określają przepisy rozporządzenia Rady Ministrów z 7 sierpnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

Sprawdź na stronie Straży Granicznej, kto jest zwolniony z kwarantanny po przekroczeniu granicy zewnętrznej z UE.

## **Na czym polega?**

Obowiązujące zasady dotyczą:

- ➔ kwarantanny (odosobnienie osoby zdrowej, z powodu narażenia na zakażenie);
- ➔ izolacji (odosobnienie osoby, której pierwszy wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 jest dodatni).

## **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 nakładana przez inspekcję sanitarną, jak i dla osób przekraczających granicę, została skrócona do 10 dni - przy jednoczesnym odstąpieniu 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.

### **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.

## ŻYCIE SPOŁECZNE

### WYDARZENIA KULTURALNE – OGRANICZENIA

Działalność placówek kultury w tym min. teatrów, kin, muzeów, galerii sztuk, domów kultury, jest zawieszona. Ważne! Działalność bibliotek również zostaje zawieszona.

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

### KOMUNIKACJA PUBLICZNA

→ Środkami transportu zbiorowego może podróżować ograniczona liczba osób.

→ W całym kraju środkami transportu publicznego można przewozić, w tym samym czasie, nie więcej osób niż wynosi:

\*50% liczby miejsc siedzących, albo

\*30% liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących, przy jednoczesnym pozostawieniu w pojeździe co najmniej 50% miejsc siedzących niezajętych.

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

### UROCZYŚĆCI RELIGIJNE

→ W kościołach obowiązuje limit osób - max. 1 osoba na 15 m<sup>2</sup>, przy zachowaniu odległości nie mniejszej niż 1,5 m. Jeżeli wydarzenie odbywa się na zewnątrz należy zachować dystans 1,5 m i zakryć usta i nos.

→ Jeżeli wydarzenie odbywa się na zewnątrz należy zachować dystans 1,5 m i zakryć usta i nos.

**Ważne! W świątyniach i obiektach kultu religijnego obowiązkowe jest zakrywanie ust i nosa, z wyłączeniem osób sprawujących kult.**

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

### **ZGROMADZENIA I SPOTKANIA**

- ➔ W zgromadzeniach publicznych może uczestniczyć max. 5 osób. Uczestnicy mają obowiązek zakrywania nosa i ust oraz zachowania 1,5 m odległości od innych osób. Ponadto odległość między zgromadzeniami nie może być mniejsza niż 100 m.
  
- ➔ Obowiązuje zakaz organizowania spotkań i imprez niezależnie od ich rodzaju - z wyjątkiem imprez i spotkań organizowanych w domu, w których bierze udział do 20 osób.

### **WESELA, KOMUNIE, KONSOLACJE I INNE UROCZYŚCIOC I ORAZ PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE**

**Obowiązuje zakaz organizacji tego typu wydarzeń.**

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

### **KLUBY NOCNE, DYSKOTEKI I INNE MIEJSCA UDOSTĘPNIONE DO TAŃCZENIA**

Obowiązuje zakaz działalności takich miejsc.

**Wyjątkiem są: sportowe kluby taneczne.**

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

## **TARGI, WYSTAWY, KONGRESY, KONFERENCJE**

Targi, wystawy, kongresy i konferencje mogą odbywać się wyłącznie on-line.

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

## **OPIEKA I EDUKACJA**

- ➔ Uczniowie wszystkich klas szkół podstawowych, wszystkich klas szkół ponadpodstawowych, słuchacze placówek kształcenia ustawicznego oraz centrów kształcenia zawodowego, uczą się zdalnie.

**Ważne! Przedszkola funkcjonują bez zmian.**

Obowiązuje do: 29 listopada 2020

## **ŻŁOBKI I PRZEDSZKOLA**

- ➔ Dzieci pracujących rodziców mogą uczęszczać do żłobków lub przedszkoli. Organy prowadzące te placówki mogą je prowadzić, mając na uwadze wytyczne Głównego Inspektoratu Sanitarnego, a także Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

**Ważne! Ze względu na sytuację epidemiologiczną organ prowadzący może ograniczyć liczebność grupy przedszkolnej lub ograniczyć liczbę dzieci objętych opieką w żłobkach.**

**Ważne! Jednostka samorządu terytorialnego na podstawie dotychczasowych przepisów ogólnych może zamknąć wszystkie żłobki i przedszkola na swoim terenie.**

## **GRANICE I RUCH MIĘDZYNARODOWY**

### **GRANICE POLSKI**

- ➔ W Polsce obowiązuje ruch graniczny w ramach granic wewnętrznych Unii Europejskiej. Oznacza to, że można podróżować i przekraczać granice wewnętrzne UE. Podróżni mają prawo do swobodnego wjazdu, wyjazdu oraz tranzytu przez terytorium RP. Nie muszą odbywać kwarantanny. Planując podróż zagraniczną, należy uwzględnić obostrzenia obowiązujące w kraju sąsiednim.
  
- ➔ Ograniczenie dotyczy przekraczania zewnętrznej granicy UE przez cudzoziemców.

Sprawdź na stronie Straży Granicznej, kto może wjechać do Polski.

### **RUCH LOTNICZY**

- ➔ Ograniczenie dotyczy lotów międzynarodowych.
  
- ➔ Od 11 listopada 2020 r. obowiązuje zakaz lądowania samolotów cywilnych wykonujących loty międzynarodowe z lotnisk położonych na terytorium:
  - 1) Bośni i Hercegowiny;
  - 2) Czarnogóry;
  - 3) Gruzji;
  - 4) Jordańskiego Królestwa Haszymidzkiego;
  - 5) Republiki Argentyny;
  - 6) Republiki Armenii;
  - 7) Republiki Kostaryki;
  - 8) Republiki Libańskiej;
  - 9) Republiki Macedonii Północnej;
  - 10) Stanów Zjednoczonych Ameryki z wyjątkiem lotnisk położonych na terytorium stanów Illinois i Nowy Jork.



## **Ważne !**

### **Zakaz nie obowiązuje lotów wycarterowanych przed 11 listopada 2020 r.**

- ➔ Zakazu lotów nie stosuje się także do państw, które notyfikowały Polsce wprowadzenie rozwiązań gwarantujących, że na pokład samolotu będą przyjmowani wyłącznie pasażerowie z negatywnym wynikiem testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2. Wykaz takich państw ogłasza w obwieszczeniu minister do spraw zagranicznych.

Obowiązuje: do 24 listopada 2020 r.

Zarówno w przypadku lotów międzynarodowych jak i krajowych jest obowiązek:

- \* zapewnienia płynów do dezynfekcji rąk na pokładzie samolotu,
- \* dezynfekcji statku powietrznego:
  - raz na dobę w przypadku wykonywania operacji lotniczych z pasażerami,
  - po każdej operacji lotniczej z osobą chorą albo z podejrzeniem zakażenia chorobą zakaźną,
  - przed i po każdej operacji lotniczej z pasażerami trwającej co najmniej 6 godzin;
- \* przekazania pasażerom, za pośrednictwem personelu pokładowego, do wypełnienia formularzy kart lokalizacji podróznego dla celów zdrowotnych oraz odebrania wypełnionych kart – w przypadku, gdy pasażer przekracza granicę państwową, żeby udać się do swojego miejsca zamieszkania lub pobytu na terytorium Polski.

### **MIĘDZYNARODOWY RUCH KOLEJOWY**

- ➔ Obecnie funkcjonuje międzynarodowy ruch kolejowy w ramach granic wewnętrznych Unii Europejskiej.
- ➔ Ograniczenie dotyczy podróży pociągami relacji międzynarodowych poza granice zewnętrzne UE.

## **GOSPODARKA**

### **CENTRA HANDLOWE I SKLEPY WIELKOPOWIERZCHNIOWE**

- ➔ Zostaje ograniczone funkcjonowanie galerii handlowych i parków handlowych. Otwarte pozostają tylko niektóre punkty usługowe, które mają istotne znaczenia dla życia codziennego (np. usługi fryzjerskie, kosmetyczne, medyczne) oraz apteki, punkty apteczne, sklepy z artykułami spożywczymi, kosmetycznymi, toaletowymi oraz środkami czystości, artykułami remontowo-budowlanymi, artykułami dla zwierząt, gazetami lub książkami.
  
- ➔ W pozostałych placówkach handlowych, na targu lub poczcie, obowiązuje limit klientów:
  - \* sklepach do 100 m<sup>2</sup> – 1 os/10 m<sup>2</sup>,
  - \* w sklepach powyżej 100 m<sup>2</sup> – 1 os/15 m<sup>2</sup> (bez zmian)

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

### **GODZINY DLA SENIORÓW**

- ➔ Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 12:00 w sklepie, drogerii, aptece oraz na poczcie mogą przebywać wyłącznie osoby powyżej 60. roku życia.
  
- ➔ Wyjątkiem jest sytuacja, gdy wydanie produktu leczniczego, wyrobu medycznego albo środka spożywczego specjalnego przeznaczenia żywieniowego następuje w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

### **GASTRONOMIA**

- ➔ Obowiązuje zakaz działalności stacjonarnej restauracji. Możliwa jest jedynie realizacja usług polegających na przygotowywaniu i podawaniu żywności na wynos oraz w dowozie.

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

### **Restauracje hotelowe**

- ➔ Dozwolone jest prowadzenie restauracji w hotelach, ale tylko dla gości hotelowych nocujących co najmniej jedną dobę hotelową. Podawanie posiłków odbywa się wyłącznie do stolika i w reżimie sanitarnym (zakrywanie ust i nosa przez klientów i obsługę, zachowanie odległości itp.).

**Ważne! Goście mogą zajmować co drugi stolik. Odległość między stolikami musi wynosić co najmniej 1,5 m, chyba że między stolikami znajduje się przegroda o wysokości co najmniej 1 m, licząc od powierzchni stolika.**

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

### **SALONY FRYZJERSKIE, KOSMETYCZNE, TATUAŻU**

- ➔ W całym kraju salony urody, tatuażu, fryzjerzy, a także kosmetyczki działają w reżimie sanitarnym.
- ➔ Stanowiska obsługi muszą znajdować się w odległości co najmniej 1,5 m od siebie, chyba że między tymi stanowiskami znajduje się przegroda o wysokości co najmniej 2 m od powierzchni podłogi.

- ➔ Wśród zaleceń dla salonów urody znalazły się m.in.:

\*używanie ręczników jednorazowych, gdy jest to możliwe;

\*przyjmowanie klientów po wcześniejszym umówieniu się na wizytę telefonicznie lub online.

**Ważne! W miejscu, w którym jest prowadzona taka działalność, przebywa wyłącznie obsługa oraz obsługiwani klienci (max. 1 osoba na 1 stanowisko obsługi, z wyjątkiem obsługi), a w przypadku, gdy klient wymaga opieki, także jego opiekun.**

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

## **HOTELE**

➔ Ograniczone jest prowadzenie działalności hotelarskiej. Hotele są dostępne tylko dla:

- \* gości przebywających w podróży służbowej,
- \* dla sportowców w czasie zgrupowań i współzawodnictwa sportowego,
- \* dla osób, które wykonują zawód medyczny - w związku z tzw. „Hotelem dla medyka”

\*pacjentów oraz ich opiekunów, jeżeli konieczność zapewnienia im zakwaterowania wynika z warunków określonych dla danego świadczenia opieki zdrowotnej (np.: pacjenci onkologiczni i dializowani oraz mali pacjenci przebywający pod opieką osób dorosłych).

**Dopuszczona jest również działalność hoteli pracowniczych.**

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

## **SPORT I REKREACJA**

### **SIŁOWNIE, KLUBY I CENTRA FITNESS, BASENY ORAZ AQUAPARKI**

➔ Zawieszona jest działalność basenów, aquaparków, siłowni, klubów i centrów fitness, z wyłączeniem tych, które:

\*działają w podmiotach wykonujących działalność leczniczą przeznaczonych dla pacjentów,

\*są przeznaczone dla osób uprawiających sport w ramach współzawodnictwa sportowego, zajęć sportowych lub wydarzeń sportowych,

\*są przeznaczone dla studentów i uczniów – w ramach zajęć na uczelni lub w szkole.

➔ Obiekty te mogą działać w hotelach wyłącznie dla gości, których pobyt wynosi co najmniej jedną dobę hotelową.

- ➔ Zakaz obejmuje też działalność usługową związaną z poprawą kondycji fizycznej, mającą na celu poprawę samopoczucia, tj. łaźnie tureckie, sauny i łaźnie parowe, solaria, salony odchudzające, salony masażu itp.

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

### **SPORTOWE KLUBY TANECZNE**

- ➔ Obowiązuje zakaz prowadzenia działalności polegającej na udostępnieniu miejsca do tańczenia organizowanego w pomieszczeniach lub w innych miejscach o zamkniętej przestrzeni. Z zakazu wyłączone są sportowe kluby taneczne.

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

### **TRENINGI NA OTWARTEJ PRZESTRZENI I WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE**

- ➔ Osoby uprawiające sport w ramach współzawodnictwa sportowego są zwolnione z obowiązku zakrywania ust i nosa.
- ➔ Z tego obowiązku nie są zwolnione osoby, które uprawiają sport rekreacyjnie, chyba, że np. biegają na terenie lasów, parku, zieleńca, ogrodu botanicznego, ogrodu zabawkowego, rodzinnego ogródka działkowego i plaży.

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

### **WSPÓŁZAWODNICTWO I WYDARZENIA SPORTOWE**

- ➔ W całym kraju współzawodnictwo sportowe, zajęcia sportowe i wydarzenia sportowe są organizowane bez udziału publiczności.
- ➔ W zajęciach, wydarzeniach sportowych oraz współzawodnictwie sportowym (z wyłączeniem pól golfowych, kortów tenisowych, stajni, stadnin i torów wyścigowych dla koni, infrastruktury do sportów wodnych i lotniczych, których nie dotyczą ograniczenia co do maksymalnej liczby osób) może uczestniczyć nie więcej niż 250 uczestników jednocześnie, nie licząc osób zajmujących się obsługą wydarzenia.

Obowiązuje do: 29 listopada 2020 r.

**Ważne! Do dnia 29 listopada 2020 r. zakazuje się organizowania i przeprowadzania wydarzeń sportowych lub współzawodnictwa sportowego polegających na bieganiu, chodzie sportowym lub jeździe na rowerze.**

### **ZWOLNIENIE Z OBOWIĄZKU KWARANTANNY DLA UCZESTNIKÓW MIĘDZYNARODOWYCH ZAWODÓW SPORTOWYCH**

Zwolnienie z obowiązku kwarantanny dla osób spoza UE dotyczy:

- \* zawodników,
- \* członków sztabu szkoleniowego,
- \* lekarzy, fizjoterapeutów,
- \*sędziów,
- \* akredytowanych dziennikarzy.

Zwolnienie dotyczy osób, które biorą udział w zawodach organizowanych przez:

- \*międzynarodową federację sportową działającą w sporcie olimpijskim lub paraolimpijskim lub inną uznaną przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski,
- \*międzynarodową organizację sportową o zasięgu kontynentalnym należąca do federacji sportowej
- \* polski związek sportowy.

**Ważne! Osoby, które przekraczają polską granicę, muszą przedstawić Straży Granicznej pismo wystawione przez organizatora zawodów sportowych. Może to być także – poświadczony przez właściwy w danym sporcie polski związek sportowy – dokument zawierający dane dotyczące odbywania się zawodów sportowych, ich terminu oraz charakteru uczestnictwa.**

## **OŚRODKI PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH OTWARTE DLA SPORTOWCÓW**

- ➔ Zawodnicy mogą przygotowywać się do najważniejszych imprez rangi międzynarodowej w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich. (Spała, Wałcz, Zakopane, Cetniewo, Szczyrk i Giżycko).

## **SANATORIA, UZDROWISKA, REHABILITACJA**

- ➔ Sanatoria i działalność uzdrowiskowa jest zawieszona, z możliwością dokończenia już rozpoczętych turnusów. Wyjątkiem są przypadki, w których zaprzestanie rehabilitacji grozi poważnym pogorszeniem stanu zdrowia pacjenta.

*Opracowano na podstawie informacji zawartych na stronie  
<https://www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia>*