

## **Korzystajmy z dostępnej wiedzy i uczmy się na błędach innych**

### **Koronawirus: Osoby bez objawów częstymi winowajcami nowych zakażeń**

Ustalenia naukowców brzmią niepokojąco. Okazuje się, że izolowanie ludzi, kiedy zaczynają chorować, jest mniej skuteczne niż się spodziewano.

Naukowcy odkryli, że wiele zakażeń koronawirusem może rozprzestrzeniać się u osób, które niedawno złapały wirusa i jeszcze nie zaczęły wykazywać objawów. Analiza infekcji w Singapurze i Tianjin w Chinach wykazała, że odpowiednio dwie trzecie i trzy czwarte ludzi złapało ją od innych, którzy mieli w organizmie wirusa, ale nadal nie wykazywali objawów.

W Singapurze od 45% do 84% infekcji pochodziło od osób bez objawów. W Chinach liczby wahały się od 65% do aż 87%.

Odkrycie to potwierdza ostatni komentarz Marii Van Kerkhove, szefowej wydziału chorób i chorób odzwierzęcych Światowej Organizacji Zdrowia, która powiedziała, że wstępne dane pokazały, że pacjenci wykazywali większy poziom wirusa we wczesnych stadiach choroby, w tym w stanie przedobjawowym. Odrębne badania, w Niemczech wykazały, że poziom wirusa może być już w spadku, gdy objawy się pojawiają.

Transmisje bezobjawowe i łagodnie objawowe są niebezpiecznymi czynnikami przenoszenia Covid-19 i będą motorem dalszego rozprzestrzeniania się wirusa w społeczeństwie.

### **Bądźmy odpowiedzialni i zachowajmy szczególną ostrożność**

Jak wynika z powyższego fakt, że nie spotkaliśmy się z osobą mającą niepokojące objawy nie jest w chwili obecnej wyznacznikiem tego, że nie przenosimy wirusa do swojego otoczenia. **Dlatego bezwzględnie:** zachowajmy odległość co najmniej 2 m.

Dotykamy na zewnątrz wielu przedmiotów ogólnie dostępnych (klamki, poręcze, banknoty, etc.), z którymi mogła mieć kontakt osoba zarażona. **Dlatego bezwzględnie:** nie dotykajmy twarzy (szczególnie ust, nosa i oczu), a po powrocie myjmy ręce w ciepłej wodzie (ok.30°C) przez 30 sekun.

Epidemia koronawirusa w Polsce wkracza w najtrudniejsze stadium. W związku z tym obowiązywać zaczęły ograniczenia mające na celu ograniczenie jego rozprzestrzeniania.

Przypominamy zasady, które będą obowiązywać od 1 kwietnia br. Za złamanie zakazów grozi kara od 5 do nawet 30 tys. zł.

### **Ograniczenia w liczbie klientów w sklepach, na targach, na poczcie (od 1.04.2020 r.)**

- **Sklepy i punkty usługowe – 3 osoby na kasę lub stanowisko do płacenia**

Do każdego sklepu (zarówno małego, jak i wielkopowierzchniowego), a także do każdego lokalu usługowego może wejść maksymalnie tyle osób, ile wynosi iloczyn liczby wszystkich kas i liczby 3.

**PRZYKŁAD:** To znaczy, że jeśli w sklepie jest 5 kas, to w jednym momencie na terenie sklepu może przebywać 15 klientów.

**PRZYKŁAD:** Jeśli w banku są 3 stanowiska obsługi, to w jednym momencie na terenie banku może przebywać 9 osób.

Ważne! Liczy się ogólna liczba kas, a nie tych, które są czynne.

- **Targowisko – 3 klientów na 1 punkt handlowy**

Podobne zaostżenia dotkną także targów, straganów i bazarków. Z tą różnicą, że liczba osób przebywających na targu nie może być większa niż trzykrotność liczby punktów handlowych.

**PRZYKŁAD** Jeśli więc na osiedlowym bazarze jest 20 takich punktów, to na jego terenie może przebywać w jednym momencie maksymalnie 60 klientów.

- **Placówki pocztowe – 2 osoby na 1 okienko pocztowe**

Na terenie poczty może przebywać w jednym momencie tyle osób, ile wynosi liczba okienek pocztowych pomnożona przez 2.

**PRZYKŁAD** Jeśli w placówce jest 5 okienek, wówczas w jednym momencie na jej terenie może przebywać 10 osób.

### **Ograniczenie funkcjonowania sklepów budowlanych i nowe obowiązki dla wszystkich sklepów**

W weekendy wielkopowierzchniowe sklepy budowlane będą zamknięte.

Natomiast wszystkie sklepy będą się musiały dostosować do nowych, ostrzejszych zasad bezpieczeństwa:

- od 2 kwietnia (czwartek) wszyscy klienci będą robić zakupy w jednorazowych rękawiczkach,
- 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.

### **Zamknięte hotele i inne miejsca noclegowe**

Hotele i inne miejsca noclegowe (działające na zasadzie wynajmu krótkoterminowego) zostają zamknięte. Mogą one funkcjonować tylko i wyłącznie wtedy, gdy przebywają w nich osoby w kwarantannie lub izolacji, a także gdy przebywa w nich personel medyczny.

Ważne! Goście, którzy przebywają w tych obiektach w momencie wejścia w życie nowych przepisów, muszą się wykwaterować do czwartku, 2 kwietnia 2020 roku.

Nie dotyczy to jednak osób, które są w delegacji i korzystają z usług noclegowych w ramach wykonywania obowiązków służbowych. Dla tych osób hotele pozostają otwarte.

### **Automatyczna kwarantanna dla bliskich osób w kwarantannie (1.04.2020 r.)**

Rozszerzamy listę osób, która będzie podlegała obowiązkowej kwarantannie domowej. Będą nią objęci wszyscy, którzy mieszkają z osobą kierowaną na kwarantannę. Zasady będą obowiązywały osoby, które przebywają w jednym mieszkaniu z osobami kierowanymi na kwarantannę od środy 1 kwietnia 2020.

**PRZYKŁAD** Jeśli więc jeden z Twoich domowników (współlokatorów) poddany zostanie kwarantannie od 1 kwietnia 2020 z powodu:

- powrotu z zagranicy
- kontaktu z zarażonym

– Ty również będziesz musiał ją odbyć.

### **Zawieszenie rehabilitacji i zamknięcie salonów kosmetycznych i fryzjerskich**

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.

Zawieszamy również wykonywanie zabiegów rehabilitacyjnych i masaży – zarówno w placówkach publicznych, jak i prywatnych. Wyjątkiem są sytuacje, w których rehabilitacja jest bezwzględnie wymagana stanem zdrowia pacjenta.

### **Zakaz wychodzenia z domu osób do 18. roku życia bez opieki dorosłego**

Dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18 roku życia, nie będą mogły wyjść z domu bez opieki. Tylko obecność rodzica, opiekuna prawnego lub kogoś dorosłego usprawiedliwia ich obecność na ulicy.

W mocy nadal jednak pozostają ograniczenia w przemieszczaniu się wszystkich osób. W dalszym ciągu nie można wychodzić z domu z wyjątkiem:

- **dojazdu do pracy.** Jeśli jesteś pracownikiem, prowadzisz swoją firmę, czy gospodarstwo rolne, masz prawo dojechać do swojej pracy. Masz również prawo udać się po zakup towarów i usług związanych ze swoją zawodową działalnością.
- **wolontariatu na rzecz walki z COVID-19.** Jeśli działasz na rzecz walki z koronawirusem i pomagasz potrzebującym przebywającym na kwarantannie lub osobom, które nie powinny wychodzić z domu, możesz się przemieszczać w ramach tej działalności.
- **załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego.** Będziesz mógł się przemieszczać, aby zrobić niezbędne zakupy, wykupić lekarstwa, udać się do lekarza, opiekować się bliskimi, wyprowadzić psa.

### **Zakaz korzystania z parków, plaż, bulwarów, promenad i rowerów miejskich**

Wprowadzamy także do odwołania zakaz przebywania na plażach i terenach zielonych, pełniących funkcje publiczne. Zakaz dotyczy więc parków, zieleńców, promenad, bulwarów, ogrodów botanicznych i zoologicznych, czy ogródków jordanowskich. Ostatnie doświadczenia pokazują, że są to miejsca, w których dochodzi do gromadzenia się ludzi, a tym samym – do zwiększenia szans na zakażenie.

Z tego też powodu ograniczamy możliwość korzystania z rowerów miejskich.

### **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 będą:

- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13 roku życia),

- a także osoby niepełnosprawne lub niemogące się samodzielnie poruszać i ich opiekunowie.

### **Urzędy na pracy zdalnej**

Instytucje publiczne swoje obowiązki będą wykonywały zdalnie. Wyjątek mogą stanowić jedynie czynności, w których praca zdalna nie gwarantuje możliwości realizacji ich kluczowych obowiązków.

### **Limit pasażerów również w pojazdach 9+ (od 2.04.2020 r.)**

W zbiorowym transporcie publicznym obowiązuje już zasada „tyle pasażerów, ile połowa miejsc siedzących w pojeździe”. Rozszerzamy ten wymóg także na pojazdy, które mają więcej niż 9 miejsc siedzących, w tym transport niepubliczny – np. dowożących do pracy w zorganizowany sposób, czy prywatnych przewoźników.

**PRZYKŁAD** Jeśli w busie jest 20 miejsc, to na pokład pojazdu może jednorazowo wejść maksymalnie 10 osób.

Ważne! Ograniczenie wejdzie w życie w czwartek, 2 kwietnia 2020 roku i nie dotyczy samochodów osobowych.

### **Miejsca pracy – dodatkowe zabezpieczenia dla pracowników (od 2.04.2020 r.)**

Pracodawcy będą musieli 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.

W tym szczególnym okresie zachowaj rozsądek oraz:

Dbaj o swoją odporność

Odżywiaj się zdrowo

Nawadniaj organizm wypijając ok. 2 l płynów

Wysypiaj się