

# Mała, duża odległość czy unikanie kontaktu?

Zachowując odległość hamujemy  
rozprzestrzenianie się koronawirusa  
(COVID-19)

Do osób, które miały bliski  
kontakt z osobą zakażoną lub  
były w podróży i muszą odbyć

## KWARANTANNĘ

- Nie chodź do szkoły ani do pracy.
- Nie korzystaj z transportu publicznego.
- Unikaj przyjmowania gości.
- Możesz wychodzić na spacer, ale zachowuj odległość 2 metrów od innych.
- Ktoś inny powinien zrobić Ci zakupy.
- Jeśli nie jest to możliwe, możesz załatwić zupełnie niezbędne sprawunki, ale zachowuj odpowiednią odległość od innych i noś maseczkę.
- Zachowuj odpowiednią odległość od innych dorosłych i starszych dzieci w domu.
- Twoi współdomownicy zwykle nie muszą być w kwarantannie.
- Powinieneś wykonać test od razu i po 7 dniach.
- Jeśli wystąpią u Ciebie objawy infekcji dróg oddechowych, musisz się odizolować i wykonać test.
- W przypadku pozytywnego wyniku testu, musisz poddać się izolacji domowej.

## Zalecenia dla ogółu społeczeństwa

- Pamiętaj o dobrej higienie dłoni i podczas kaszlu.
- Ty i Twoi najbliżsi możecie przebywać razem tak, jak zwykle.
- Zachowuj większą odległość od innych osób niż Twoi bliscy, przynajmniej 1 metr.
- Jeśli wystąpią u Ciebie objawy COVID-19, musisz zostać w domu i wykonać test.

Do osób, u których potwierdzono  
COVID-19 i które zostały objęte

## IZOLACJĄ DOMOWĄ

- Pozostań w domu.
- Unikaj kontaktu z pozostałymi domownikami.
- Jeśli to możliwe, przebywaj w osobnym pokoju i korzystaj z osobnej łazienki.
- Często myj powierzchnie płaskie.
- Poproś kogoś, żeby zrobił Ci zakupy.
- Ustal z lekarzem, jak będziesz kontrolować stan swojego zdrowia.
- Osoby, z którymi mieszkasz, muszą przebywać w kwarantannie.