

# Mała, duża odległość czy unikanie kontaktu?

Zachowując dystans hamujemy  
rozprzestrzenianie się  
koronawirusa (covid-19)

Do osób z grupy bliskiego  
kontaktu z osobą zarażoną lub  
wracających z podróży, które zostały objęte

## KWARANTANNĄ

- Możesz przebywać tak jak zwykle z osobami, z którymi mieszkasz.
- Nie chodź do szkoły ani do pracy.
- Nie korzystaj z transportu publicznego.
- Nie odwiedzaj innych osób ani nie przyjmuj gości.
- Możesz wychodzić na spacer, zachowując przynajmniej 1 metr odstępu od innych.
- Możesz zrobić absolutnie niezbędne zakupy w sklepie spożywczym lub aptece.
- Osoby, z którymi mieszkasz, nie są objęte kwarantanną.
- Jeżeli zaczniesz wykazywać objawy infekcji dróg oddechowych, odizoluj się i wykonaj test.
- Jeżeli test będzie pozytywny, musisz poddać się izolacji domowej.

## Porady dla ogółu społeczeństwa

- Pamiętaj o zachowaniu higieny rąk i kaszlu.
- Najbliższa rodzina i przyjaciele mogą przebywać razem jak zwykle.
- Zachowaj większy odstęp od innych osób niż najbliższa rodzina i przyjaciele, czyli co najmniej 1 metr.
- Przy objawach infekcji dróg oddechowych pozostań w domu.
- Przy objawach covid-19 należy wykonać test.

Do osób, u których  
potwierdzono covid-19 lub u których  
zarażenie jest prawdopodobne i zostały objęte

## IZOLACJĄ DOMOWĄ

- Nie możesz wychodzić z domu.
- Unikaj kontaktu z pozostałymi domownikami.
- Jeśli to możliwe, przebywaj w osobnym pokoju i korzystaj z osobnej łazienki.
- Często myj powierzchnie płaskie.
- Ktoś musi pomóc Ci zrobić zakupy.
- Ustal z lekarzem, jak będziesz kontrolować stan swojego zdrowia.
- Osoby, z którymi mieszkasz, są objęte kwarantanną.