

Jak zachować bezpieczeństwo poza domem – co trzeba robić

Zgodnie z zaleceniami rządu na temat koronawirusa, wolno już wychodzić z domu, ale nadal należy dbać o bezpieczeństwo własne i innych. Należy się stosować do następujących zaleceń.

Zdrowie i bezpieczeństwo

1. Często myj ręce wodą i mydłem, i dokładnie je wycieraj. Poza domem, używaj środka dezynfekującego, o ile jest dostępny, zwłaszcza wchodząc do jakiegoś budynku lub po dotknięciu jakichś powierzchni. Nie dotykaj twarzy.
2. W dobrze wentylowanych pomieszczeniach, wirus trudniej się przenosi, a więc gdy jesteś w towarzystwie osób z innego domostwa, zostaw drzwi i okna otwarte, a wentylator ustaw na wysokie obroty.

Spotkania z innymi osobami

1. Unikaj tłumów, o ile to tylko możliwe. Jeśli możesz, od osób, z którymi nie mieszkasz trzymaj się na odległość 2 metrów (to mniej więcej tyle, ile wynosi długość łóżka). Im bliżej innych się znajdujesz, tym większe ryzyko zarażenia.
2. Można przyjmować w domu gości z jednego gospodarstwa domowego, jak również odwiedzać ich w domu. Nadal jednak należy zachować odległość 2 metrów od ludzi, z którymi nie mieszkasz.
3. Jeśli chcesz się spotkać na świeżym powietrzu z ludźmi, z którymi nie mieszkasz, możecie się spotkać w grupie sześciu lub więcej osób.
4. Jeśli spotykasz się z osobą, która z tobą nie mieszka, stań do niej bokiem, nie twarzą w twarz. Nie krzycz i nie śpiewaj w pobliżu osób poza domem. Zmniejszy to ryzyko zakażenia.

Pozostawianie u kogoś na noc

Możesz zanoć u kogoś innego w domu, ale należy zachować odległość od osób, z którymi nie mieszkasz, myć ręce, regularnie wycierać powierzchnie i

korzystać z oddzielnych łazienek. Nocowanie dozwolone jest jedynie w obrębie dwóch oddzielnych gospodarstw domowych – a więc jeśli zostajesz u kogoś na noc, mogą to być tylko osoby z twojego gospodarstwa i domownicy z tego drugiego gospodarstwa.

Opiekowanie się wnukami

Możesz teraz spędzać czas ze swoimi wnukami. Jeśli z nimi mieszkasz, wolno się wam dotykać. Jeśli mieszkają oddzielnie, musicie zachować odległość.

Środki komunikacji miejskiej

Staraj się unikać środków komunikacji miejskiej. Zamiast tego, używaj samochodu, roweru lub poruszaj się pieszo. Jeśli musisz skorzystać z transportu, staraj się unikać godzin szczytu. Jeśli podróżujesz środkami komunikacji miejskiej, w tym również taksówką, musisz zasłaniać nos i usta (choć niektórzy są zwolnieni z tego obowiązku, jeśli noszenie maski sprawia im trudności z uwagi na chorobę lub niepełnosprawność).

Prowadzenie samochodu

Osoby, z którymi mieszkasz mogą również podróżować z tobą samochodem. Należy unikać wspólnej jazdy samochodem z osobami z innego gospodarstwa domowego. Jeśli nie da się tego uniknąć, należy zostawić otwarte okna i zachować odległość między pasażerami.

Zasłanianie nosa i ust w miejscach publicznych

Nos i usta należy zasłaniać w miejscach publicznych, takich jak: środki komunikacji miejskiej, sklepy, supermarkety, zadaszona galerie handlowe, banki i towarzystwa budowlane, poczty, szpitale i zadaszona węzły komunikacyjne. Niektórzy są zwolnieni z tego obowiązku, jeśli noszenie maski sprawia im trudność z uwagi na chorobę lub niepełnosprawność. Przed założeniem i zdjęciem maski należy umyć ręce.

Praca zawodowa

1. Jeśli to możliwe, należy pracować w domu.
2. Jeśli musisz iść do pracy poza domem, ogranicz ilość osób, z którymi się spotykasz w miejscu pracy. Często pierz ubrania i przebieraj się w pracy jedynie

wtedy, gdy istnieje wysokie ryzyko zakażenia lub gdy pracujesz z osobami szczególnie zagrożonymi. Unikaj tłumów w przebieralni.

3. W miejscu pracy, na terenie firmy czy w miejscach publicznych stosuj się do obowiązujących tam zaleceń.

Podróżowanie

1. Można jeździć na wycieczki jednodniowe w otwartej przestrzeni, ale należy zachować odległość od innych osób odwiedzających dane miejsce.
2. Można wyjechać na wakacje i mieszkać w innym domu, w hotelu, w domu noclegowym lub na kempingu. Mogą Ci towarzyszyć osoby, z którymi mieszkasz i domownicy z jednego innego gospodarstwa domowego, ale należy zachowywać odległość od osób z innego domostwa. Należy często myć ręce, regularnie wycierać nawierzchnie i unikać wspólnych pomieszczeń, o ile to możliwe.

Miejsca kultu

Miejsca kultu są otwarte i prowadzą obrządki i wspólne modlitwy. Można je odwiedzać i modlić się. Należy zachowywać odległość od osób z innego domostwa.

Odwiedzanie pubów i restauracji z osobami z innego domostwa

Można spotykać się w pubach i restauracjach z osobami, z którymi się nie mieszka (lub które nie należą do Twojej 'grupy kontaktowej'), ale należy zachować odległość. Obowiązują te same zasady co do ilości osób: wewnątrz dwa domostwa, na zewnątrz 6 osób, jeśli są one z różnych gospodarstw domowych.

Dalsze informacje na temat zaleceń rządowych dotyczących koronawirusa można znaleźć na stronie <https://www.gov.uk/coronavirus>

Pomóż ograniczyć transmisję wirusa:

Myj ręce – myj ręce regularnie

Zasłaniaj twarz – zakryj nos i usta

Zachowaj odległość – trzymaj się na odległość 2 metrów od osób, z którymi nie mieszkasz

Jeśli źle się czujesz, wykonaj test i nie wychodź z domu co najmniej przez 10 dni.

Dalsze informacje na temat zaleceń rządowych dotyczących koronawirusa można znaleźć na stronie <https://www.gov.uk/coronavirus>