



**CEB**

Centrum Edukacji  
Bezpieczeństwa

**410**  
z OMSGdańsk

**Praktyczny poradnik  
dla rodziców i nauczycieli  
w okresie pandemii COVID-19  
- część II -**

27.10.2020



**CEB**  
Centrum Edukacji  
Bezpieczeństwa

**4LO**  
z OMS Gdańsk

## **Drogi Rodzicu, Nauczycielu!**

Centrum Edukacji Bezpieczeństwa (CEB) funkcjonujące przy Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 5 w Gdańsku, 4 Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego, stworzyło specjalnie dla Ciebie drugą część praktycznego poradnika w okresie pandemii COVID-19.

Mamy nadzieję, że zebrany w jednym miejscu komplet aktualnych informacji posłuży Ci w razie potrzeby.

Znajdziesz w nim informacje dot. bezpieczeństwa w obecnej sytuacji pandemicznej, m.in. jakie jest postępowanie w przypadku kwarantanny, izolacji domowej czy nadzoru epidemiologicznego.

Zachęcamy do lektury!

*Zespół Centrum Edukacji Bezpieczeństwa*

**Od 24 X 2020r.  
cała Polska  
w strefie  
czerwonej**



# Obostrzenia w strefie czerwonej



## NOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W CZERWONEJ STREFIE

Obowiązują od 24.10.2020 r.

### GOSPODARKA



Zakaz działalności stacjonarnej lokali gastronomicznych i restauracji (serwowanie posiłków jedynie na wynos i dowóz)

### ŻYCIE SPOŁECZNE



Ograniczenie imprez, spotkań i zebrań oraz zgromadzeń publicznych do 5 osób spoza gospodarstwa domowego



Ograniczenie przemieszczania się osób 70+

### EDUKACJA, KULTURA, SPORT



Nauka w klasach 4-8 w trybie zdalnym



W godzinach 8:00-16:00 przemieszczanie się osób do 16. roku życia pod opieką dorosłego

## NOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W CAŁYM KRAJU

Od 24 października obostrzenia dotyczące strefy czerwonej obowiązują w całej Polsce. Wprowadzone są nowe zasady bezpieczeństwa w zakresie edukacji, gospodarki oraz życia społecznego. Są to:

- objęcie nauczaniem zdalnym klas 4-8 szkół podstawowych;
- od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00 obowiązek przemieszczania się dzieci do 16. roku życia pod opieką rodzica lub opiekuna. Zasada ta nie obowiązuje: kiedy dziecko idzie do szkoły lub wraca z niej do domu, a także w weekendy.
- zawieszenie działania sanatoriów z możliwością dokończenia już rozpoczętych turnusów;
- zawieszenie stacjonarnej działalności lokali gastronomicznych i restauracji przy dopuszczeniu prowadzenia działalności w zakresie dowozu lub na wynos;
- max. 5 osób spoza wspólnego gospodarstwa domowego podczas imprez, spotkań i zebrań w przestrzeni publicznej (z wyjątkiem spotkań służbowych). Dotyczy to także zgromadzeń w rozumieniu ustawy o zgromadzeniach publicznych.



## NOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W CAŁYM KRAJU

W całej Polsce obowiązują wcześniej ustalone limity i ograniczenia dla strefy czerwonej. Utrzymane jest zawieszenie działalności basenów i siłowni, wydarzenia kulturalne odbywają się z udziałem 25 proc. publiczności, a wydarzenia sportowe - bez udziału publiczności. W transporcie publicznym obowiązuje zasada zajętości 50 proc. miejsc siedzących lub 30 proc. wszystkich. W wydarzeniach religijnych zmienił się limit - 1 osoba na 7 m<sup>2</sup>.

Zalecane jest też ograniczenie przemieszczania się osób powyżej 70. roku życia – z wyłączeniem wykonywania czynności zawodowych, zaspokajania niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego, czy też udziału we mszy świętej lub obrzędach religijnych.

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. Jeśli musisz wyjść z domu, skorzystaj z tego czasu, aby bezpiecznie zrobić zakupy oraz zaopatrzyć się w leki.

## PODEJRZEWASZ ZAKAŻENIE KORONAWIRUSEM?

**Powinieneś skontaktować się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.**

Jeśli jest po godzinach pracy przychodni lub z innego powodu nie możesz skontaktować się ze swoim lekarzem POZ, wystarczy, że wypełnisz online formularz zgłoszeniowy i umówisz się na teleporadę.

Pamiętaj jednak, że od momentu wysłania przez Ciebie formularza do udzielenia teleporady może minąć od kilkunastu minut do kilku godzin, w zależności od liczby dyżurującej kadry medycznej i czekających pacjentów. Informację o terminie teleporady otrzymasz mailem. Zostaniesz wówczas poproszony o zalogowanie się na platformie teleporad. Niestety, jeśli przepadnie termin Twojej teleporady, wrócisz na koniec kolejki.

Teleporadę można uzyskać **24 godziny na dobę**, także w niedziele i święta.

**Ale, jeżeli Twój stan jest ciężki...**

Nie czekaj! Zadzwoń na numer alarmowy **112** lub **999** i uprzedź, że możesz mieć koronawirusa.

## COVID-19 A SARS-CoV-2

**COVID-19** to choroba wywołana przez koronawirusa **SARS-CoV-2**.

Nazwa COVID-19 została ogłoszona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i obowiązuje oficjalnie.

„CO” w nazwie oznacza koronę (ang. *corona*),

„VI” – wirus (ang. *virus*),

„D” – chorobę (ang. *disease*),

a liczba 19 wskazuje rok pojawienia się wirusa – 2019.

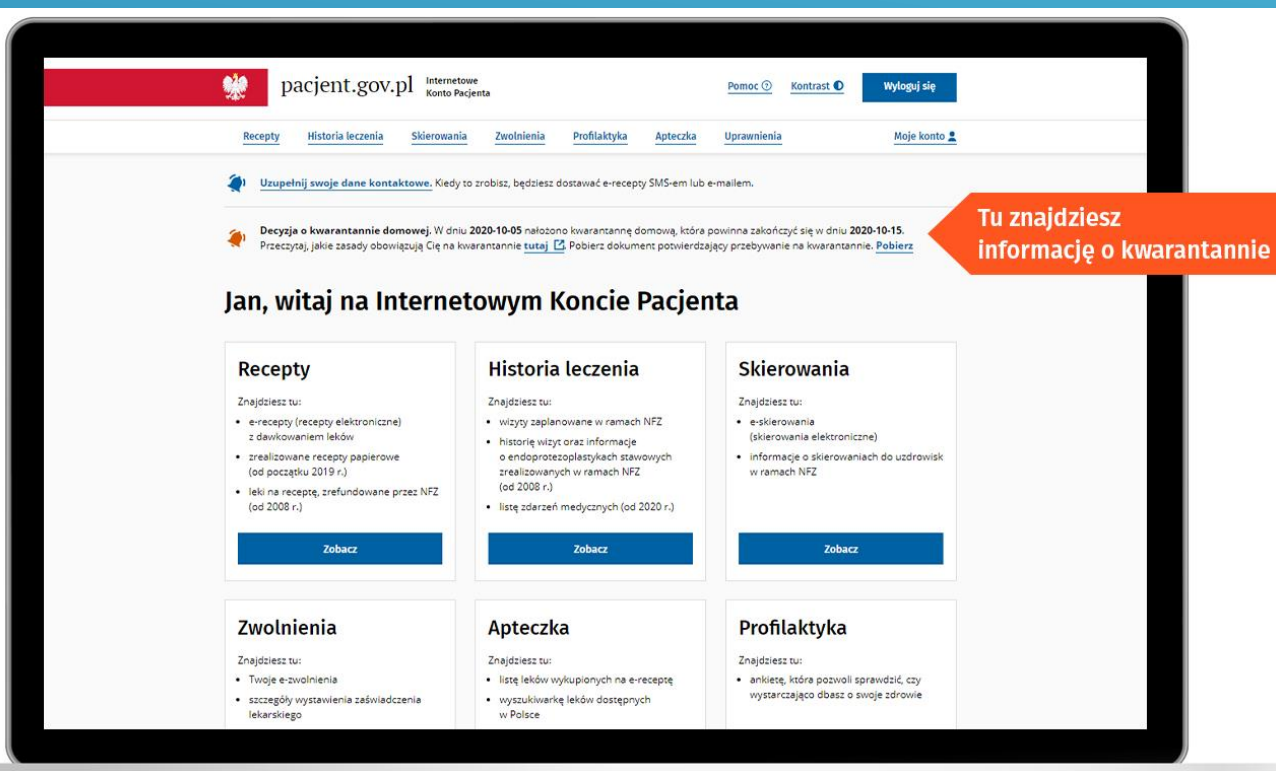
Różnica między koronawirusem a COVID-19 jest taka, że koronawirus to czynnik wywołujący chorobę, a COVID-19 to choroba, czyli zespół objawów spowodowanych przez ten czynnik.



# INTERNETOWE KONTO PACJENTA - KWARANTANNA

Twój lekarz podstawowej opieki zdrowotnej zlecił Ci wykonanie testu na koronawirusa w mobilnym punkcie pobrań? Teraz czekasz na wynik i zastanawiasz się, co będzie dalej?

Na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta znajdziesz już nie tylko informację o wyniku testu, ale także informację o objęciu kwarantanną lub izolacją domową.



pacjent.gov.pl Internetowe Konto Pacjenta

Pomoc Kontrast Wyloguj się

Recepty Historia leczenia Skierowania Zwolnienia Apteczka Uprawnienia Moje konto

Uzupelnij swoje dane kontaktowe. Kiedy to zrobisz, będziesz dostawać e-recepty SMS-em lub e-mailem.

Decyzja o kwarantannie domowej. W dniu 2020-10-05 nałożono kwarantannę domową, która powinna zakończyć się w dniu 2020-10-15. Przeczytaj, jakie zasady obowiązują Cię w kwarantannie tutaj. Pobierz dokument potwierdzający przebywanie na kwarantannie. Pobierz

Tu znajdziesz informację o kwarantannie

Jan, witaj na Internetowym Koncie Pacjenta

**Recepty**  
Znajdziesz tu:  
• e-recepty (recepty elektroniczne) z dawkowaniem leków  
• zrealizowane recepty papierowe (od początku 2019 r.)  
• leki na receptę, zrefundowane przez NFZ (od 2008 r.)  
Zobacz

**Historia leczenia**  
Znajdziesz tu:  
• wizyty zaplanowane w ramach NFZ  
• historię wizyt oraz informacje o endoprotezoplastykach stawowych zrealizowanych w ramach NFZ (od 2008 r.)  
• listę zdarzeń medycznych (od 2020 r.)  
Zobacz

**Skierowania**  
Znajdziesz tu:  
• e-skierowania (skierowania elektroniczne)  
• informacje o skierowaniach do uzdrowisk w ramach NFZ  
Zobacz

**Zwolnienia**  
Znajdziesz tu:  
• Twoje e-zwolnienia  
• szczegóły wystawienia zaświadczenia lekarskiego

**Apteczka**  
Znajdziesz tu:  
• listę leków wykupionych na e-receptę  
• wyszukiwarkę leków dostępnych w Polsce

**Profilaktyka**  
Znajdziesz tu:  
• ankietę, która pozwoli sprawdzić, czy wystarczająco dbasz o swoje zdrowie

Kiedy zalogujesz się na Internetowym Koncie Pacjenta, informacja o objęciu kwarantanną lub izolacją domową pojawi się w formie alertu na górze strony.

## INTERNETOWE KONTO PACJENTA - KWARANTANNA

Informacja o kwarantannie lub izolacji będzie widoczna, dopóki obowiązywać Cię będzie kwarantanna lub izolacja domowa, potem zniknie z Twojego konta.

Dzięki temu nie musisz już czekać na informacje od Twojego lekarza, dzwonić do przychodni czy sanepidu.

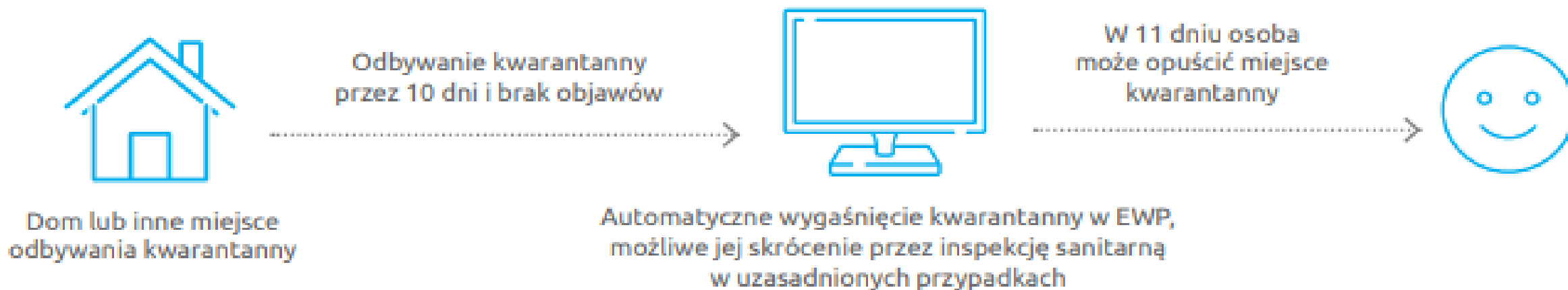
**Informacja o Twojej kwarantannie lub izolacji jest jednak widoczna wyłącznie wtedy, kiedy sanepid wpisze ją do systemu.**

Co więcej, masz od teraz możliwość pobrania dokumentu, który potwierdza, że przebywasz na izolacji lub kwarantannie. Możesz go wysłać mailowo Twojemu pracodawcy. Ponieważ dokument będzie miał elektroniczny podpis, taka informacja będzie wystarczająca dla Twojego szefa.

Jeśli jednak trafisz do szpitala lub izolatorium, na Internetowym Koncie Pacjenta nie będzie o tym informacji. W takim przypadku, wszystkie potrzebne informacje otrzymasz bezpośrednio w szpitalu.

# KWARANTANNA TRWA 10 DNI

## Zwolnienie z kwarantanny



Na kwarantannę kieruje Państwowy Inspektor Sanitarny w drodze decyzji (może być również wydana ustnie). Kwarantanna nakładana jest z powodu narażenia na zakażenie COVID-19 na osoby, które miały styczność ze źródłem zakażenia, a u których nie wystąpiły objawy choroby COVID-19.

Kwarantanna trwa nie dłużej niż 10 dni (nie należy jej mylić z izolacją, na którą kierowane są osoby z dodatnim wynikiem testu) i kończy się automatycznie, chyba że inspektor sanitarny postanowi inaczej (np. o jej skróceniu lub rezygnacji z obowiązku jej odbywania).

W trakcie odbywania kwarantanny nadzór nad umieszczoną w niej osobą pełni policja i państwowa inspekcja sanitarna.

## KWARANTANNA

Osoba skierowana do diagnostyki laboratoryjnej w kierunku wirusa SARS-CoV-2 jest obowiązana poddać się kwarantannie od dnia następującego po dniu skierowania do wykonania testu diagnostycznego, chyba że skierowanie na test nastąpiło za pośrednictwem systemu.

Zakaz opuszczania miejsca kwarantanny albo izolacji w warunkach domowych ulega zawieszeniu na czas udania się do miejsca pobrania materiału biologicznego do diagnostyki laboratoryjnej w kierunku wirusa SARS-CoV-2 oraz powrotu do miejsca odbywania kwarantanny albo izolacji w warunkach domowych.

Osoba, u której stwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2, od dnia uzyskania pozytywnego wyniku testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2, jest poddana obowiązkowej izolacji w warunkach domowych, chyba że osoba ta została skierowana do izolatorium lub poddana hospitalizacji.

Informacja o wyniku testu w kierunku wirusa SARS-CoV-2 może być przekazana ustnie, za pośrednictwem systemów teleinformatycznych (Centrum e-Zdrowia – system EWP) lub systemów łączności, w tym przez telefon.

**W przypadku objęcia przez organy inspekcji sanitarnej osoby kwarantanną z powodu narażenia na chorobę wywołaną SARS-CoV-2, informację o tym umieszcza się w systemie teleinformatycznym. Decyzji organu inspekcji sanitarnej nie wydaje się.**

Informacja o objęciu kwarantanną osoby, której ona dotyczy, może być przekazana ustnie, za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności, w tym przez telefon.



## ZUS A KWARANTANNA/IZOLACJA DOMOWA

### **Nie trzeba dostarczać do ZUS decyzji sanepidu o kwarantannie**

Zostałeś skierowany na kwarantannę lub objęty jesteś izolacją domową? Teraz już nie musisz dostarczać decyzji sanepidu do ZUS lub pracodawcy. ZUS sam uzyska automatycznie te dane z systemu informatycznego Centrum e-Zdrowia (system EWP), w którym zapisywane są informacje o obowiązku kwarantanny i izolacji.

### **Ubezpieczony nie musi posiadać zwolnienia lekarskiego z tytułu izolacji domowej**

Osoby, które zostały skierowane na kwarantannę lub są objęte izolacją domową i ubiegają się o wypłatę zasiłku, już nie muszą dostarczać decyzji Sanepidu do ZUS lub pracodawcy. Nie muszą też mieć zwolnienia lekarskiego z powodu przebywania w izolacji domowej.

### **Kiedy przysługuje zasiłek chorobowy?**

Osoby skierowane przez jednostkę Państwowej Inspekcji Sanitarnej na kwarantannę mają prawo do zasiłku chorobowego. Dotyczy to jednak tylko tych osób, które są objęte ubezpieczeniem chorobowym, które w przypadku zatrudnienia na podstawie umowy o pracę jest obowiązkowe, ale dla zleceniobiorców i dla prowadzących działalność gospodarcze jest dobrowolne.

## ZUS A KWARANTANNA/IZOLACJA DOMOWA

### **ZUS sam pobierze informacje o kwarantannie**

ZUS dane o kwarantannie i izolacji pozyska automatycznie z systemu informatycznego Centrum e-Zdrowia (system EWP), w którym są one zapisywane. Po wejściu w życie odpowiednich zmian w przepisach, dane te ZUS będzie przekazywać pracodawcom i przedsiębiorcom na ich profil płatnika na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

Na podstawie tych informacji płatnicy składek będą mogli wypłacać pracownikom świadczenia chorobowe (wynagrodzenie za czas choroby i zasiłek chorobowy) i zasiłek opiekuńczy. Informacje o kwarantannie lub izolacji otrzyma także sam ubezpieczony na swoim profilu na PUE ZUS.



# OŚWIADCZENIE OSOBY PRZEBYWAJĄCEJ NA KWARANTANNIE LUB IZOLACJI W WARUNKACH DOMOWYCH

**Pracownicy skierowani na kwarantannę lub są objęci izolacją domową powinni pamiętać o obowiązku poinformowania swojego pracodawcy o przyczynie nieobecności w pracy. Informację tę mogą przekazać na przykład telefonicznie lub mailowo.**

Jeżeli osoba (płatnik) w terminie 3 dni roboczych po zakończeniu kwarantanny lub izolacji w warunkach domowych nie uzyska informacji o objęciu kwarantanną lub izolacją w warunkach domowych poprzez profil informacyjny płatnika składek, wówczas składa pracodawcy albo podmiotowi obowiązanemu do wypłaty świadczenia pieniężnego z tytułu choroby pisemne oświadczenie potwierdzające odbycie obowiązkowej kwarantanny albo izolacji w warunkach domowych. Oświadczenie to można złożyć również za pośrednictwem systemów teleinformatycznych.

## Oświadczenie zawiera:

### 1. Dane osoby

- imię i nazwisko;
- numer PESEL, jeżeli go posiada;
- serię i numer paszportu, jeżeli był okazywany funkcjonariuszowi Straży Granicznej w ramach kontroli.

2. Dzień rozpoczęcia odbywania obowiązkowej kwarantanny albo izolacji w warunkach domowych i dzień jej zakończenia.

3. Podpis osoby, która odbyła obowiązkową kwarantannę albo izolację w warunkach domowych.

**W Rozporządzeniu uchylono zapis o odbywaniu kwarantanny wspólnie z osobami zamieszkującymi lub gospodarującymi.**

# TWOJE DZIECKO OBJĘTE KWARANTANNĄ

Jeżeli kwarantanną objęte jest Twoje dziecko, możesz skorzystać z zasiłku opiekuńczego. Należy wówczas złożyć u pracodawcy Wniosek Z-15A – Wniosek o zasiłek opiekuńczy z powodu sprawowania opieki nad dzieckiem.

**ZUS** ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

**Z-15A**

**WNIOSEK  
O ZASIŁEK OPIEKUŃCZY  
Z POWODU SPRAWOWANIA OPIEKI NAD DZIECKIEM**

**Instrukcja wypełniania**

Wypełnij ten wniosek, jeżeli jesteś rodzicem i ubiegasz się o wypłatę zasiłku opiekuńczego z powodu sprawowania opieki nad:

- zdrowym dzieckiem do 8 lat,
- chorym dzieckiem,
- dzieckiem niepełnosprawnym do 18 lat.

Wypełnij ten wniosek również, jeżeli jesteś rodzicem lub członkiem rodziny dziecka i ubiegasz się o wypłatę dodatkowego zasiłku opiekuńczego z powodu sprawowania opieki nad:

- dzieckiem nowo narodzonym w okresie do 8 tygodni po porodzie, jeżeli ubezpieczona matka dziecka przebywa w szpitalu/ porzuciła dziecko/ posiada orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji/ niepełnosprawności w stopniu znacznym.

1. Wypełnij WIELKIMI LITERAMI
2. Pola wyboru zaznacz znakiem **X**
3. Wypełnij kolorem czarnym lub niebieskim (nie ołówkiem)
4. We wniosku podaj **adres do korespondencji** w tej sprawie
5. Zanim wypełnisz wniosek, zapoznaj się z dołączoną do niego Informacją
6. Jeżeli ubiegasz się o zasiłek opiekuńczy nad dzieckiem nowo narodzonym w okresie do 8 tygodni po porodzie, we wniosku podaj okres oraz wypełnij tylko dane dziecka i swoje oraz punkt 1 w sekcji *Oświadczam, że*
7. Wypełniając punkt 4 w sekcji *Oświadczam, że* oraz punkt 2 w sekcji *Dane drugiego rodzica dziecka (matka lub ojciec dziecka)* oraz *Dane Twojego małżonka* do liczby dni, z powodu sprawowania opieki nad dziećmi do lat 14, nie wliczaj dodatkowego zasiłku, w wymiarze do 56 dni z powodu sprawowania opieki nad dzieckiem nowo narodzonym, w okresie do 8 tygodni po porodzie

**Twoje dane**

PESEL

Możesz taki wniosek Z-15A złożyć w przypadku, gdy Twoje dziecko jest:

- a) chore;
- b) zdrowe (do ukończenia 8 lat);
- c) niepełnosprawne (do ukończenia 18 lat).

Wniosek można pobrać tutaj:

[https://www.zus.pl/documents/10182/788036/0012\\_18+Z-15A\\_do+zapisu\\_22.01.2018.pdf/4014ad88-e3fd-4217-ab6c-8aa9cb034c82](https://www.zus.pl/documents/10182/788036/0012_18+Z-15A_do+zapisu_22.01.2018.pdf/4014ad88-e3fd-4217-ab6c-8aa9cb034c82)



# CHORY CZŁONEK TWOJEJ RODZINY OBJĘTY KWARANTANNĄ

Jeżeli kwarantanną objęty jest chory członek Twojej rodziny, wówczas masz możliwość skorzystania z zasiłku na niego, co wiąże się ze złożeniem u pracodawcy wniosku Z-15B – Wniosek o zasiłek opiekuńczy z powodu sprawowania opieki nad chorym członkiem rodziny. Warunkiem koniecznym jest pozostanie we wspólnym gospodarstwie z chorym członkiem rodziny w okresie sprawowania opieki.

### WNIOSEK O ZASIŁEK OPIEKUŃCZY Z POWODU SPRAWOWANIA OPIEKI NAD CHORYM CZŁONKIEM RODZINY

#### Instrukcja wypełniania

Wypełnij ten wniosek, jeżeli ubiegasz się o wypłatę zasiłku opiekuńczego z powodu sprawowania opieki nad chorym członkiem rodziny innym niż dziecko.

Członkami rodziny są: rodzic dziecka, małżonek, rodzice, ojczym, macocha, rodzice adopcyjni, teściowie, dziadkowie, wnuki, rodzeństwo.

1. Wypełnij WIELKIMI LITERAMI
2. Pola wyboru zaznacz znakiem **X**
3. Wypełnij kolorem czarnym lub niebieskim (nie ołówkiem)
4. We wniosku podaj **adres do korespondencji** w tej sprawie
5. Zanim wypełnisz wniosek, zapoznaj się z dołączoną do niego Informacją
6. Wypełniając pkt 3 sekcji *Oświadczam, że* oraz pkt 2 sekcji *Dane Twojego małżonka* oraz *Dane innego członka rodziny* do liczby dni, z powodu sprawowania opieki nad dziećmi do lat 14 nie wliczaj dodatkowego zasiłku, w wymiarze do 56 dni z powodu sprawowania opieki nad dzieckiem nowo narodzonym, w okresie do 8 tygodni po porodzie, jeżeli ubezpieczona matka dziecka przebywa w szpitalu/ porzuciła dziecko/ posiada orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji/ niepełnosprawności w stopniu znacznym

#### Twoje dane

PESEL

Rodzaj, seria i numer dokumentu  
potwierdzającego tożsamość

Podaj, jeśli nie masz nadanego PESEL

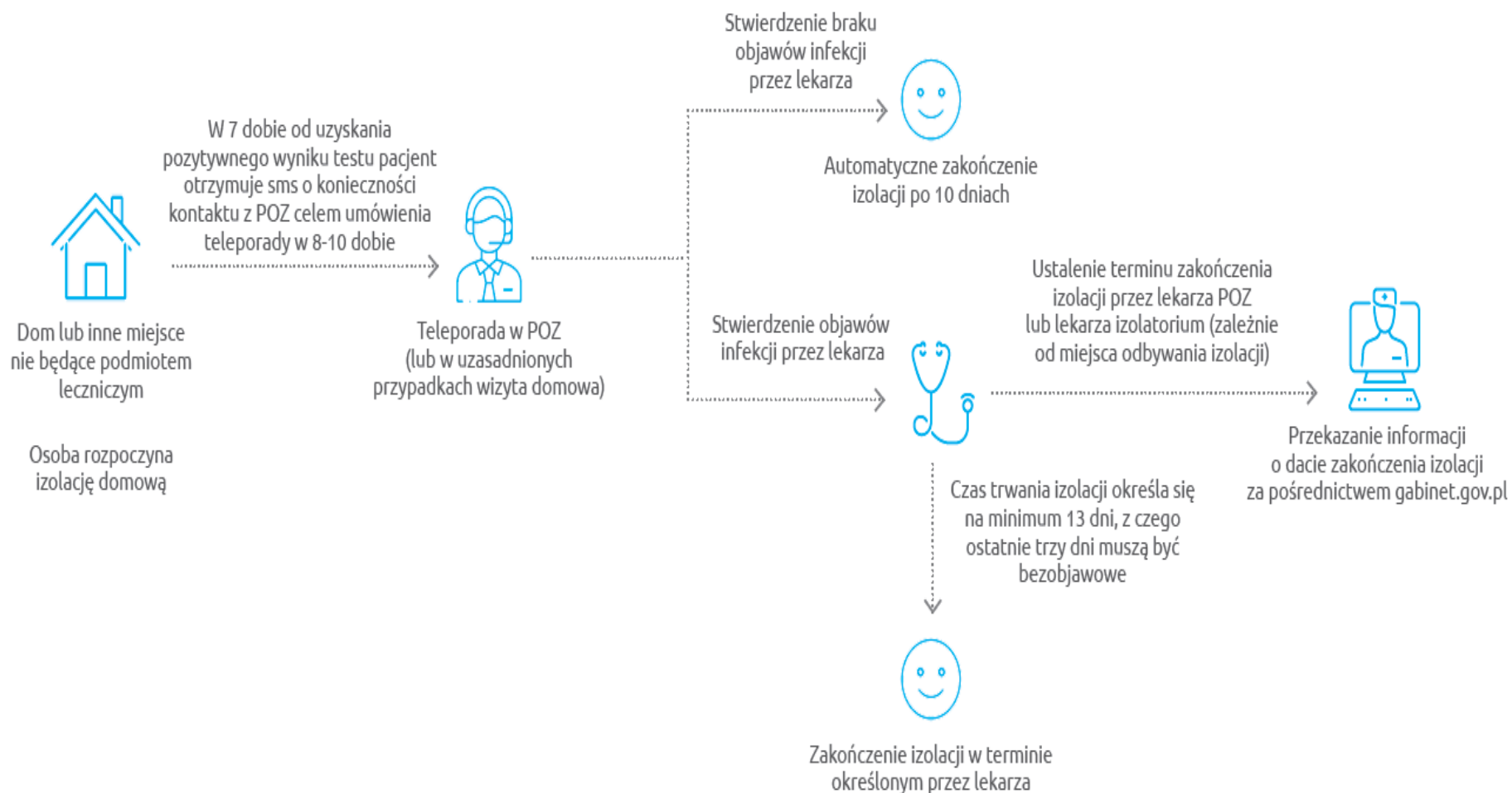
Wniosek można pobrać tutaj:

[https://www.zus.pl/documents/10182/788036/0013\\_18+Z-15B\\_do+zapisu\\_kwiecie%C5%842018.pdf/23d58ec5-a199-4d52-a4e7-b1033a4a6bbf](https://www.zus.pl/documents/10182/788036/0013_18+Z-15B_do+zapisu_kwiecie%C5%842018.pdf/23d58ec5-a199-4d52-a4e7-b1033a4a6bbf)



# MASZ DODATNI WYNIK NA KORONAWIRUSA I NIE WYMAGASZ HOSPITALIZACJI – PRZEBYWASZ NA IZOLACJI DOMOWEJ

## Zwolnienie z izolacji domowej



## ZWOLNIENIE Z IZOLACJI DOMOWEJ

Na izolację domową kierowani są pacjenci niewymagający hospitalizacji, u których zdiagnozowano COVID-19. Pacjent może odbywać izolację w swoim domu.

W trakcie takiej izolacji domowej, w 7 dobie, pacjent otrzyma SMS z informacją o tym, że w 8-10 dobie powinna odbyć się teleporada z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, w trakcie której nastąpi ocena stanu zdrowia i zapadnie decyzja o ewentualnym przedłużeniu izolacji powyżej 10 dni, jeśli wystąpiły objawy COVID-19.

Z kolei do izolatorium kierowani są pacjenci, u których zdiagnozowano COVID-19, niewymagający hospitalizacji - którzy z różnych względów - nie mogą albo nie powinni odbywać izolacji w warunkach domowych. W tym przypadku opiekę nad pacjentem sprawuje personel izolatorium.

Jeśli u pacjenta nie wystąpiły objawy infekcji, izolacja kończy się automatycznie w 10 dniu od daty wykonania testu, na podstawie którego został skierowany na izolację.

Jeśli u pacjenta wystąpiły objawy infekcji, czas trwania izolacji wynosi minimum 13 dni od daty pojawienia się objawów, przy czym ostatnie trzy dni muszą być bezobjawowe. Jeśli zajdzie konieczność przedłużenia izolacji domowej, lekarz POZ za pośrednictwem aplikacji [gabinet.gov.pl](https://gabinet.gov.pl) przesyła udostępniony formularz z informacjami o pacjencie i terminie przedłużenia.

## NADZÓR EPIDEMIOLOGICZNY – NA CZYM POLEGA?

Nadzór epidemiologiczny trwa 14 dni. Odbywa się w porozumieniu z pracownikami inspekcji sanitarnej po wywiadzie epidemiologicznym. Przeprowadzany jest „na wszelki wypadek”, np. w sytuacji, gdy ktoś pracował w budynku, w którym przebywał nosiciel koronawirusa, ale nie miał bezpośredniego kontaktu z nosicielem lub osobą chorą.

Wskazane jest wówczas przejść na pracę zdalną w domu, zawiesić życie towarzyskie, ograniczyć do minimum wyjścia. Dwa razy dziennie mierzyć sobie temperaturę i uważnie kontrolować swój stan zdrowia.

## JAK PRAWIDŁOWO NOSIĆ MASECZKĘ?

Prawidłowo założona maseczka zakrywa usta i nos oraz dobrze przylega do twarzy. Nosząc ją tylko na ustach lub pod brodą, nie ochronisz się przed koronawirusem.

Pamiętaj o maseczce w pociągu, tramwaju autobusie lub metrze. Nie zapominaj o niej, robiąc zakupy, idąc do lekarza, apteki i kościoła.



**Noszenie maseczek nie jest przykrym obowiązkiem, lecz dowodem, że jesteśmy odpowiedzialni za zdrowie swoje i innych.**

# APELUJEMY O STOSOWANIE ZASAD BEZPIECZEŃSTWA

## Zalecenie DDMA+W

Nasze zdrowie zależy od wzajemnej odpowiedzialności. Każdy ma wpływ na to, jak szybko epidemia zostanie zahamowana. Przestrzegajmy podstawowych zasad postępowania:

- **D**ystans
- **D**ezynfekcja
- **M**aseczka
- **A**plikacja STOP COVID – ProteGO Safe
- **W**ietrzenie

Utrzymywanie dystansu społecznego min. 1,5 m, częste mycie rąk i ich dezynfekcja oraz zakrywanie ust i nosa to podstawowe czynności, które pozwalają ograniczyć ryzyko zakażenia koronawirusem. Warto też często wietrzyć pomieszczenia, w których przebywamy, szczególnie w miejscach pracy czy placówkach oświatowych.

Walkę z zagrożeniem wspiera też aplikacja STOP COVID – ProteGO Safe. Jest ona w pełni bezpieczna, bezpłatna i dobrowolna. Im więcej osób będzie z niej korzystało, tym szybciej i skuteczniej będzie można ograniczyć tempo i zasięg rozprzestrzeniania się koronawirusa.



# 1 LISTOPADA?

**Czy koniecznie musisz wyjść z domu?**

**Bądź bezpieczny, dbaj o bezpieczeństwo swoje  
i bliskich. Bądź odpowiedzialny społecznie.**

**Materiał przygotowało:**  
**Centrum Edukacji Bezpieczeństwa**  
**przy ZSO nr 5 w Gdańsku (4 LO z OMS)**  
**ul. Na Zaspę 31a**  
**80-546 Gdańsk**  
**tel.: 58 343 13 06 w. 29**  
**[sekretariat@zso5.edu.gdansk.pl](mailto:sekretariat@zso5.edu.gdansk.pl)**