

# Zasady zachowania i zalecenia w celu ochrony przed koronawirusem w życiu codziennym i w kontaktach międzyludzkich

Chroń siebie i innych!



## Otoczenie prywatne i życie rodzinne

- ▶ W miarę możliwości pozostań w domu. W szczególności unikaj osobistych spotkań z osobami starszymi lub chronicznie chorymi, aby je chronić. Zamiast tego częściej komunikuj się za pośrednictwem telefonu, e-maila, chatów itp.
- ▶ Przestrzegaj istniejących zasad odwiedzin w szpitalach i innych placówkach opiekuńczych.
- ▶ Regularnie wietrz pomieszczenia pobytowe i unikaj dotknięć, np. podawania ręki lub obejmowania.
- ▶ Gdy zachoruje jakaś osoba w twoim gospodarstwie domowym, w miarę możliwości zadбай o izolację przestrzenną i odpowiedni dystans do innych osób mieszkających w tym samym gospodarstwie domowym.
- ▶ Chodź na zakupy możliwie rzadko i przede wszystkim wtedy, gdy w sklepach jest mniejszy tłok. W sklepach również zachowuj aktualnie zalecany odstęp do innych osób. Alternatywnie zaleca się także korzystanie z usług odbiorczych i dostawczych.
- ▶ Gdy wychodzisz na zewnątrz na spacer lub w celu uprawiania sportu (np. biegania), poruszaj się w towarzystwie maksymalnie jednej osoby. W tym przypadku również dokładnie przestrzegaj zasady odstępu.
- ▶ Pomagaj tym, którzy potrzebują pomocy! Zaopatruj starszych, chronicznie chorych członków rodziny lub sąsiadów i osoby samotne i potrzebujące pomocy w artykuły spożywcze i przedmioty codziennego użytku. Nie wchodź do mieszkania, lecz przekazuj zakupy w drzwiach lub je tam odstawiaj.
- ▶ Nie organizuj ani nie odwiedzaj żadnych prywatnych spotkań, ani u siebie, ani u innych osób w domu (np. imprez urodzinowych, zabaw dla dzieci lub wieczorów filmowych). Te zajęcia rekreacyjne można aktualnie wykonywać tylko z osobami mieszkającymi w gospodarstwie domowym. Tylko w ten sposób jest możliwe osiągnięcie celu, jakim jest zahamowanie zakażeń.
- ▶ Nie krępuj się w razie potrzeby korzystać także z ofert telefonicznych, takich jak telefoniczne duszpasterstwo lub inne służby kryzysowe.
- ▶ W wielu miejscach utworzono gorące linie oferujące doradztwo w kwestiach dotyczących współżycia w rodzinie.  
**Poszukaj informacji na ten temat na stronie internetowej swojej gminy lub swojego miasta.**



## Otoczenie zawodowe

- ▶ Jeżeli jest to możliwe - w porozumieniu z pracodawcą - pracuj z domu.
- ▶ W miarę możliwości dokonuj uzgodnień e-mailem lub telefonicznie. Do wymiany informacji w grupie w miarę możliwości korzystaj z telekonferencji. Pilnie konieczne spotkania powinny się odbywać w możliwie małych grupach, w krótkim czasie i w dobrze wietrzonym pomieszczeniu. Zachowaj odstęp co najmniej 1,5 metra od innych osób i zrezygnuj z dotykania, np. z powitania przez podanie ręki.
- ▶ Spożywaj posiłki możliwie sam (np. w biurze).
- ▶ Gdy jesteś chory, pozostań w domu i wykuruj się!



## Publiczne środki transportu i podróżowanie

- ▶ W miarę możliwości nie korzystaj z publicznych środków transportu, lecz wybieraj rower, chodź pieszo lub jeźdź własnym samochodem
- ▶ W miarę możliwości zrezygnuj z podróżowania - także w Niemczech.
- ▶ Wiele granic jest zamkniętych, a ruch lotniczy odbywa się tylko w ograniczonym zakresie.



## Życie publiczne

- ▶ W przestrzeni publicznej przebywaj maksymalnie z jedną inną osobą lub w kręgu członków swojego własnego gospodarstwa domowego.
- ▶ Unikaj skupisk ludzkich i przestrzegaj zalecanych zasad odstępu co najmniej 1,5 metra.
- ▶ Instytucje publiczne, np. urzędy, administracje i biura, odwiedzaj tylko wtedy, gdy jest to bezwarunkowo konieczne. Wiele instytucji oferuje aktualnie telefoniczne załatwianie spraw.



Zasięgnij także informacji na temat regionalnych lub lokalnych środków, których należy przestrzegać.

