

# DBAJMY O SIEBIE – KLUCZOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

## OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

### 2 metry – minimalna odległość między pieszymi

Wprowadzamy obowiązek utrzymania co najmniej 2-metrowej odległości między pieszymi.

Wyłączeni z tego obowiązku są:

- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13. roku życia),
- osoby wspólnie mieszkające lub gospodarujące,
- osoby niepełnosprawne, niemogące się samodzielnie poruszać, osoby z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego i ich opiekunowie,
- osoby, które zasłaniają usta i nos.

**Obowiązuje do: odwołania.**

## ZASŁANIANIE UST I NOSA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

**Obowiązek dotyczy:** noszenia maseczek lub innego rodzaju zasłaniania ust i nosa w sytuacji, gdy nie można zachować 2-metrowej odległości od innych.

**Na czym polega?** Usta i nos musisz zasłonić w przestrzeni otwartej, gdy nie masz możliwości zachowania 2 metrów odległości od innych, a także w przestrzeni zamkniętej – np. w sklepach, w komunikacji zbiorowej.

### Maseczkę trzeba wciąż obowiązkowo nosić m.in.:

- w autobusie, tramwaju i pociągu,
- w samochodzie osobowym, jeśli jedziesz z kimś, z kim nie mieszkasz na co dzień,
- w sklepie, banku, na targu i na poczcie,
- w kinie i teatrze,
- u lekarza, w przychodni, w szpitalu, salonie masażu i tatuażu,
- w kościele, w szkole, na uczelni
- w urzędzie (jeśli idziesz załatwić jakąś sprawę do urzędu) i innych budynkach użyteczności publicznej.

Dodatkowe miejsca, w których będzie trzeba zasłaniać usta i nos, określi Główny Inspektorat Sanitarny.

### Wyjątki. Gdzie nie trzeba zakrywać ust i nosa?

- W restauracji lub barze – gdy zajmiesz miejsce przy stole i jesz lub pijesz.
- W pracy – jeśli nie masz styczności z osobami z zewnątrz (np. podczas obsługi klientów i interesantów).

**Obowiązuje do: odwołania.**

## KWARANTANNA

**Ograniczenie dotyczy:** osób, które:

- wracają z zagranicy\*,
- miały kontakt z osobami zakażonymi (lub potencjalnie zakażonymi) koronawirusem,
- mieszkają z osobą, która zostaje skierowana na kwarantannę

\* Listę osób **wylączonych** z obowiązkowej kwarantanny przy przekraczaniu granicy określają przepisy § 3 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 29 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

#### **Od 4 maja ograniczenie nie dotyczy również osób, które:**

- uczą się lub studiują w państwie sąsiadującym (lub przyjeżdżają uczyć się lub studiować z państwa sąsiadującego)

#### **Od 16 maja ograniczenie nie dotyczy również osób, które:**

- przekraczają granicę RP stanowiącą granicę wewnętrzną w celu wykonywania czynności zawodowych, służbowych lub zarobkowych w Polsce, w państwie Unii Europejskiej lub Europejskiego Obszaru Gospodarczego.

**UWAGA!** Przy przekraczaniu granicy niezbędne jest okazanie dokumentów potwierdzających wykonywanie obowiązków zawodowych lub nauki w drugim państwie.

#### **Na czym polega? Kwarantanna trwa 14 dni. Przez ten czas:**

- nie można opuszczać domu,
- spacer z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane,
- w przypadku, gdy osoba poddana kwarantannie ma bliskie kontakty z innymi osobami w domu – one również muszą zostać poddane kwarantannie,
- w przypadku występowania objaw choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności), należy koniecznie zgłosić to telefonicznie do stacji sanitarno-epidemiologicznej.
- **UWAGA!** Od 4 maja osoby odbywające obowiązkową kwarantannę mogą wyjść z domu jedynie w celu wykonania testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2. Dojazd do miejsca wykonania testu może być wyłącznie samochodem, którego posiadaczem jest osoba odbywająca obowiązkową kwarantannę lub osoba wspólnie z nią zamieszkująca.

#### **Obowiązuje do: odwołania.**

**Ważne!** Policja w ramach patroli odwiedza osoby, które są objęte kwarantanną i sprawdzają, czy pozostają w miejscu swojego zamieszkania. Przepisy przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na te osoby, które kwarantanny nie przestrzegają. Decyzja, co do konkretnej wysokości kary jest zawsze indywidualna.

**Ważne!** Jeżeli wracasz z zagranicy i nie masz możliwości spędzenia kwarantanny w domu, to wojewodowie mają przeznaczone lokale na kwarantannę.

### **ZGROMADZENIA I IMPREZY – OGRANICZENIA**

**Ograniczenie dotyczy:** organizowania zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań.

**Na czym polega?** Obowiązuje zakaz zgromadzeń oraz imprez powyżej 150 osób.

**Wylądzone są:** zakłady pracy.

Pracodawcy będą musieli jednak zapewnić dodatkowe środki bezpieczeństwa swoim pracownikom. I tak:

- pracownicy mają obowiązek używania rękawiczek lub muszą mieć dostęp do płynów dezynfekujących,
- stanowiska pracy poszczególnych osób muszą być oddalone od siebie o co najmniej 1,5 metra.

Jeśli pracodawca nie jest w stanie zapewnić takiej odległości (1,5 m) z obiektywnych względów – np. dlatego, że linia produkcyjna na to nie pozwala – ma prawo odejść od tej zasady, **ale tylko pod warunkiem zapewnienia środków ochrony osobistej związanej ze zwalczaniem epidemii.**

**Ważne!** Pracodawca musi zapewnić te środki bezpieczeństwa od czwartku, 2 kwietnia 2020 roku.

**Obowiązuje do:** odwołania.

## **ŻYCIE SPOŁECZNE**

### **KOMUNIKACJA PUBLICZNA**

**Ograniczenie dotyczy:** przejazdów zbiorowym transportem publicznym.

**Na czym polega?** Zarządzający transportem publicznym mogą podwyższyć limit pasażerów środka transportu publicznego. Ile osób może wejść na pokład?

- tyle osób, ile jest miejsc siedzących (jeśli są tylko miejsca siedzące)  
albo
- tyle, ile wynosi 50% liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących (w tym przypadku jednak połowa miejsc siedzących musi pozostać wolna).

**Przykład.** Jeśli w autobusie są miejsca siedzące to wszystkie mogą być zajęte. Jeśli w autobusie jest 30 miejsc siedzących i 70 stojących, to może w nim jechać 50 osób.

**Obowiązuje do:** odwołania.

### **UROCZYŚĆCI RELIGIJNE**

**Ograniczenie dotyczy:** udziału w wydarzeniach o charakterze religijnym.

**Na czym polega?** Na cmentarzu nie ma ograniczeń, co do liczby uczestników. Obowiązuje zasada: 2 metry dystansu albo maseczka.

**Obowiązuje do:** odwołania.

**Nowe zasady:** W mszy lub innym obrzędzie religijnym będzie można uczestniczyć bez ograniczeń.

**Ważne!** W świątyniach i obiektach kultu religijnego obowiązkowe jest noszenie maseczek.

**Obowiązuje od:** 30 maja.

### **KULTURA**

#### **TEATRY, OPERY I KINA**

Otwarte zostają instytucje kultury takie jak: teatry, kina, sale koncertowe, galerie i salony wystawiennicze.

**Ważne!** W tych miejscach trzeba nosić maseczkę. Obowiązuje tu również określony reżim sanitarny.

**Obowiązuje:** od 6 czerwca

## **BIBLIOTEKI, MUZEA, KINA PLENEROWE**

Działają w określonym reżimie sanitarnym.

**Otwarte od:** 18 maja 2020 r.

## **OPIEKA I EDUKACJA**

### **KLASY I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Umożliwiamy prowadzenie zajęć opiekuńczo-wychowawczych w klasach 1-3 szkoły podstawowej. **Uwaga!** Zajęcia opiekuńczo-wychowawcze można łączyć z zajęciami dydaktycznymi.

Wytyczne dla szkół podstawowych można znaleźć tutaj:

- [Wytyczne GIS, MZ i MEN dla szkół podstawowych – edukacja wczesnoszkolna](#)
- [Dodatkowe wytyczne dla dyrektorów i nauczycieli w związku z umożliwieniem opieki uczniom klas I-III i organizacją konsultacji na terenie szkoły](#)

**Obowiązuje od:** 25 maja 2020 r.

### **KONSULTACJE DLA MATURZYSTÓW I UCZNIÓW 8. KLAS**

Umożliwiamy konsultacje z nauczycielami w szkołach dla maturzystów i uczniów 8 klas przede wszystkim z przedmiotów zdawanych na egzaminach. Konsultacje mogą odbywać się indywidualnie lub w małych grupach.

**Obowiązuje od:** 25 maja 2020 r.

### **ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE NA UCZELNIACH**

Umożliwiamy prowadzenie na uczelniach:

- zajęć dydaktycznych (dla studentów ostatnich lat studiów),
- zajęć, które nie mogą być realizowane zdalnie.

**Obowiązuje od:** 25 maja 2020 r.

### **WAŻNE! TERMINARZ EGZAMINÓW:**

- **Egzamin ósmoklasisty:** 16-18 czerwca 2020 r.
- **Egzamin maturalny:** 8-29 czerwca 2020 r. (**WAŻNE! Egzamin ustny nie odbędzie się**)
- **Egzamin potwierdzający kwalifikacje w zawodzie (Formuła 2012 i Formuła 2017):** 22 czerwca-9 lipca 2020 r.
- **Egzamin zawodowy (Formuła 2019):** 17-28 sierpnia 2020 r.

### **ŻŁOBKI I PRZEDSZKOLA**

Dzieci pracujących rodziców będą mogły wrócić do żłobków lub przedszkoli. Od **6 maja** organy prowadzące te placówki mogą je otworzyć, mając na uwadze wytyczne Głównego Inspektoratu Sanitarnego, a także Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

**Ważne!** Ze względu na sytuację epidemiologiczną organ prowadzący może ograniczyć liczebność grupy przedszkolnej lub ograniczyć liczbę dzieci objętych opieką w żłobkach.

**Ważne!** Jednostka samorządu terytorialnego na podstawie dotychczasowych przepisów ogólnych może zamknąć wszystkie żłobki i przedszkola na swoim terenie.

**Dodatkowy zasiłek opiekuńczy jest wypłacany rodzicom, gdy:**

- przedszkole i żłobek są zamknięte na mocy decyzji jednostki samorządu terytorialnego,
- żłobek lub przedszkole nie może zapewnić opieki ze względu na ograniczenia spowodowane COVID-19,
- rodzic nie zdecydował się na wysłanie dziecka do placówki.

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy będzie wypłacany do 14 czerwca.

[>> Wytyczne dla instytucji opieki nad dziećmi do lat 3: bezpieczeństwo przede wszystkim <<](#)

## **GRANICE I RUCH MIĘDZYNARODOWY**

### **GRANICE POLSKI**

**Ograniczenie dotyczy:** przekraczania granic Polski przez cudzoziemców

**Na czym polega?** Granice naszego kraju mogą przekraczać tylko i wyłącznie:

- obywatele RP,
- cudzoziemcy, którzy są małżonkami albo dziećmi obywateli RP albo pozostają pod stałą opieką obywateli RP,
- osoby, które posiadają Kartę Polaka,
- dyplomaci,
- osoby posiadające prawo stałego lub czasowego pobytu na terenie RP lub pozwolenie na pracę,
- w szczególnie uzasadnionych przypadkach, komendant placówki Straży Granicznej - po uzyskaniu zgody Komendanta Głównego Straży Granicznej – może zezwolić cudzoziemcowi na wjazd na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej w trybie określonym w ustawie z dnia 12 grudnia 2013 r. o cudzoziemcach (Dz. U. z 2020 r. poz. 35),
- cudzoziemcy, którzy prowadzą środek transportu służący do przewozu towarów.

**Ważne!** Transport cargo działa normalnie.

**Obowiązuje do: 12 czerwca 2020 r.**

### **RUCH LOTNICZY**

**Ograniczenie dotyczy: lotów międzynarodowych.**

**Obowiązuje do: 6 czerwca**

#### **Krajowy ruch lotniczy**

Wznowiony zostaje krajowy ruch pasażerski.

**Obowiązuje:** od 1 czerwca

## MIĘDZYNARODOWY RUCH KOLEJOWY

**Ograniczenie dotyczy:** podróży pociągami relacji międzynarodowych.

**Obowiązuje do:** odwołania.

## GOSPODARKA

### CENTRA HANDLOWE I SKLEPY WIELKOPOWIERZCHNIOWE

Zniesione są ograniczenia dotyczące działalności galerii i centrów handlowych.

### LICZBA KLIENTÓW W SKLEPIE, NA TARGU I POCZCIE

Zniesiony zostaje limit dotyczący liczby klientów przebywających w jednym czasie na terenie sklepu, na targu i poczcie.

**Obowiązuje:** od 30 maja

## GASTRONOMIA

W placówkach gastronomicznych nadal musi być zachowana odpowiednia odległość między stolikami (2 m). Przy stoliku obowiązują maseczki (nie dotyczy to konsumpcji) i np. przy wyjściu do toalety. Zachowane zostają dotychczasowe reżimy sanitarne (np. dezynfekcja stolików).

### SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE

Salony urody, fryzjerzy i kosmetyczki działają w reżimie sanitarnym.

#### Wśród zaleceń dla salonów urody znalazły się m.in.:

- używanie ręczników jednorazowych, gdy jest to możliwe;
- przyjmowanie klientów po wcześniejszym umówieniu się na wizytę telefonicznie lub online. **Uwaga!** Klient nie może oczekiwać na usługę w poczekalni.

[>> Wszystkie wytyczne dla branż znaleźć można tutaj <<](#)

**Obowiązuje od:** 18 maja 2020 roku.

### SALONY TATUAŻU I PIERCINGU

Salony tatuażu i piercingu mogą działać w reżimie sanitarnym.

**Obowiązuje od:** 30 maja

## HOTELE

Restauracje i bary hotelowe mogą być otwarte i serwować na sali posiłki gościom.

**Obowiązuje od: 30 maja**

**Ważne!** Od 6 czerwca w hotelach będą mogły działać baseny, siłownie i kluby fitness.

[>> Wytyczne dla funkcjonowania hoteli/obiektów/pensjonatów w trakcie epidemii COVID-19 w Polsce <<](#)

## **SPORT I REKREACJA**

### **SIŁOWNIE, BASENY I KLUBY FITNESS**

**Zostaną otworzone** siłownie, baseny, kluby fitness oraz kluby tanecznych.

**Ważne !** Na basen będzie mogło wejść tyle osób, ile stanowi połowa pojemności obiektu (**nie więcej niż 150 uczestników**, bez udziału publiczności). Po jednym torze może płynąć nie więcej niż 4 osoby.

**Obowiązuje od: 6 czerwca.**

### **TRENINGI NA OTWARTEJ PRZESTRZENI I WSPÓLZAWODNICTWO SPORTOWE**

- Osoby uprawiające sport nie muszą nosić maseczek.
- Organizowanie wydarzeń sportowych będzie możliwe **do 150 osób** bez udziału publiczności.
- Nie ma obowiązku zachowania dystansu społecznego, choć jest to zalecane.

**Obowiązuje od: 30 maja**

### **ZAJĘCIA I WYDARZENIA SPORTOWE NA DOWOLNYCH OBIEKTACH SPORTOWYCH**

- Limit osób korzystających z obiektów sportowych: do 150.

**Ważne!** Pola golfowe, korty tenisowe, stajnie, stadniny i tory wyścigowe dla koni, infrastruktura do sportów wodnych i lotniczych – **nie obowiązuje limit 150 uczestników**.

**Obowiązuje od: 30 maja**

### **OŚRODKI PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH OTWARTE DLA SPORTOWCÓW**

- Zawodnicy mogą przygotowywać się do najważniejszych imprez rangi międzynarodowej w COS-OPO.
- Obecnie udostępnione są ośrodki w:

- a. Spale,
- b. Wałczu,
- c. Zakopanem,
- d. Cetniewo.

- Planuje się udostępnienie ośrodka w Szczyrku i Giżycku.

**PKO BP Ekstraklasa**

- Kluby piłkarskie PKO Ekstraklasy wróciły do rozgrywek o tytuł Mistrza Polski.
- Od 19 czerwca kibice będą mogli wrócić na stadiony. Do obiektów sportowych będzie mogła wejść określona liczba kibiców – do 25 proc. jego pojemności.
- Trwają rozgrywki w ramach Pucharu Polski. Do rozgrywek wracają także zawodnicy I i II ligi.

### **PGE Ekstraliga**

- Walka o tytuł Drużynowego Mistrza Polski w żużlu rozpocznie się 12 czerwca.
- Finał rozgrywek planowany jest na 11 października.
- Mecze żużlowej eWinner 1. Ligi ruszą 11 lipca.
- Od 19 czerwca kibice żużla będą mogli wrócić na trybuny (do 25 proc. pojemności obiektu).

### **Podstawa prawna**

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii  
<http://dziennikustaw.gov.pl/D2020000096401.pdf>

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 kwietnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 <http://dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/657>

Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 29 kwietnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania form opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 <http://dziennikustaw.gov.pl/D2020000077901.pdf>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 kwietnia 2020 r. w sprawie określenia dłuższego okresu pobierania dodatkowego zasiłku opiekuńczego w celu przeciwdziałania COVID-19  
<http://dziennikustaw.gov.pl/D2020000079001.pdf>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 21 maja 2020 r. w sprawie zakazów w ruchu lotniczym <http://dziennikustaw.gov.pl/D2020000090901.pdf>

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 21 maja 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego zawieszenia lub ograniczenia ruchu granicznego na określonych przejściach granicznych  
<http://dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/905>