

Walczymy z koronawirusem – pomóż nam w tym i Ty! Żebyśmy wszyscy zatrzymali rozprzestrzenianie się epidemii, musimy stosować się ściśle do konkretnych zaleceń. Zebraliśmy je w jednym miejscu. Przeczytaj i stosuj.

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, galerii handlowej, banku, na targu i na poczcie,
- w kinie i teatrze,
- u lekarza, w przychodni, w: szpitalu, salonie masażu i tatuażu,
- w kościele i szkole, na uczelni
- w urzędzie (jeśli idziesz załatwić tam jakąś sprawę) i innych budynkach użyteczności publicznej.

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),
- podczas przebywania w lesie,

- podczas spożywania posiłków lub napojów po zajęciu miejsca siedzącego w pociągu objętym obowiązkową rezerwacją miejsc, w tym posiłków i napojów wydawanych na pokładzie pociągu (wagon WARS).

Obowiązuje do: odwołania.

KWARANTANNA

Ograniczenie dotyczy osób, które:

- przekraczają granicę RP stanowiącą **zewnętrzną** granicę UE*,
- miały kontakt z osobami zakażonymi (lub potencjalnie zakażonymi) koronawirusem,
- mieszkają z osobą, która zostaje skierowana na kwarantannę

* Granicę zewnętrzną określają przepisy art. 2 pkt 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/399 z 9 marca w sprawie unijnego kodeksu zasad regulujących przepływ osób przez granice (kodeks graniczny Schengen) (Dz. Urz. UE L 77 z 23.03.2016, str. 1, z późn. zm.).

Listę osób wyłączonych z obowiązkowej kwarantanny przy przekraczaniu granicy zewnętrznej UE określają przepisy rozporządzenia Rady Ministrów z 19 czerwca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

Na czym polega?

Obowiązkowa kwarantanna będzie trwała do czasu uzyskania ujemnego wyniku testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 nie dłużej niż 14 dni. Do tej pory było to zawsze 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 objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności) należy koniecznie zgłosić to telefonicznie do stacji sanitarno-epidemiologicznej.

Obowiązuje: od 20 czerwca 2020 r.

UWAGA! Od 4 maja 2020 r. osoby odbywające obowiązkową kwarantannę mogą opuścić dom jedynie w celu wykonania testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2, z tym że 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 sprawdza, 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.

ZGROMADZENIA I IMPREZY – OGRANICZENIA

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

Na czym polega? Obowiązuje zakaz zgromadzeń, imprez, spotkań oraz zebrań powyżej 150 osób.

- **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.

UROCZYŚCISCI 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 obowiązek zakrywania ust i nosa.

Obowiązuje do: odwołania.

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

Ważne! W świątyniach i obiektach kultu religijnego obowiązkowe jest zakrywanie ust i nosa.

Obowiązuje od: 30 maja 2020 r.

KULTURA

TEATRY, OPERY I KINA

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

Ważne! W tych miejscach trzeba zakrywać usta i nos. Obowiązuje tu również określony reżim sanitarny.

Obowiązuje: od 6 czerwca 2020 r.

Będzie można uczestniczyć np. w koncertach organizowanych na świeżym powietrzu (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa). Przy czym liczba widzów, słuchaczy, zwiedzających lub uczestników nie może być większa niż 1 osoba na 5 m kw.

Ważne ! – zniesiony zostaje limit 150 osób.

Obowiązuje od: 17 lipca 2020 r.

BIBLIOTEKI, MUZEA, KINA PLENEROWE

Działają w określonym reżimie sanitarnym.

Otwarte od: 18 maja 2020 r.

OPIEKA I EDUKACJA

KLASY I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Umożliwiliśmy prowadzenie zajęć opiekuńczo-wychowawczych z elementami dydaktycznymi w klasach 1-3 szkoły podstawowej.

Ważne ! Uczniowie ostatniej klasy szkoły podstawowej i maturzyści mogli uczestniczyć w konsultacjach z nauczycielami.

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.

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 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.

Wytyczne dotyczące egzaminów zewnętrznych -

<https://www.gov.pl/web/edukacja/przygotowania-do-egzaminow-zewnetrznych-wytyczne-men-cke-i-gis>

ŻŁOBKI I PRZEDSZKOLA

Dzieci pracujących rodziców mogły wrócić do żłobków lub przedszkoli. Od **6 maja** organy prowadzące te placówki mogły 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.

Ważne ! Dodatkowy zasiłek opiekuńczy będzie wypłacany do 12 lipca 2020 r.

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

GRANICE I RUCH MIĘDZYNARODOWY

GRANICE POLSKI

Od 13 czerwca 2020 r. Polska przywróciła pełny ruch graniczny **w ramach granic wewnętrznych Unii Europejskiej**. Oznacza to, że można swobodnie podróżować i przekraczać granice wewnętrzne Unii Europejskiej. Podróźni zyskają na powrót prawo do swobodnego wjazdu, wyjazdu oraz tranzytu przez terytorium RP. Nie muszą odbywać kwarantanny.

Ograniczenie dotyczy: przekraczania **zewnętrznej** granicy UE przez cudzoziemców.

Na czym polega? Granice naszego kraju, które są równocześnie granicami zewnętrznymi UE, pozostają zamknięte. Mogą je przekraczać tylko i wyłącznie, np.:

- obywatele RP,
- cudzoziemcy, którzy są małżonkami albo dziećmi obywateli RP albo pozostają pod stałą opieką obywateli RP,
- osoby, które posiadają Kartę Polaka,
- szefowie misji dyplomatycznych oraz członkowie personelu dyplomatyczno-konsularnego misji, czyli osoby mające stopień dyplomatyczny oraz członkowie ich rodzin,
- osoby posiadające prawo stałego lub czasowego pobytu na terenie Polski lub zezwolenie na pracę,
- w szczególnie uzasadnionych przypadkach, komendant placówki Straży Granicznej - po uzyskaniu zgody Komendanta Głównego Straży Granicznej - może zezwolić cudzoziemcowi na wjazd na terytorium RP w trybie określonym w ustawie z 12 grudnia 2013 r. o cudzoziemcach (Dz. U. z 2020 r. poz. 35),
- cudzoziemcy, którzy prowadzą środek transportu służący do przewozu osób lub towarów, a ich przejazd następuje w ramach czynności zawodowych polegających na transporcie towarów lub przewozie osób,
- obywatele państw członkowskich Unii Europejskiej, państwa członkowskiego Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) – strony umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Konfederacji Szwajcarskiej oraz ich małżonkowie i dzieci, w celu przejazdu przez terytorium Polski, do miejsca zamieszkania lub pobytu,
- uczniowie i studenci pobierający naukę w Polsce;
- obywatele państw członkowskich Unii Europejskiej, państwa członkowskiego Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) – strony umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Konfederacji Szwajcarskiej oraz ich małżonkowie i dzieci - w celu przejazdu przez terytorium naszego kraju, do miejsca zamieszkania lub pobytu
- cudzoziemcy posiadający zezwolenie na pobyt stały lub zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego Unii Europejskiej, na terytorium innych państw członkowskich Unii Europejskiej, państwa członkowskiego Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) – strony umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Konfederacji Szwajcarskiej oraz ich małżonkowie i dzieci - w celu przejazdu przez terytorium RP, do miejsca zamieszkania lub pobytu.

Ważne! Transport cargo działa normalnie.

Obowiązuje do: odwołania

RUCH LOTNICZY

Ograniczenie dotyczy: lotów międzynarodowych.

Na czym polega? Zakazu lotów nie stosuje się do samolotów startujących z lotnisk położonych na terenie:

- państw członkowskich Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) – strony umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym,
- Szwajcarii lub państwa członkowskiego UE (z wyjątkiem Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej, Szwecji i Portugalii).

Obowiązuje do: 30 czerwca 2020 r.

Krajowy ruch lotniczy

Wznowiony został krajowy ruch pasażerski.

Obowiązuje: od 1 czerwca 2020 r.

Ważne ! Od 1 lipca pasażerowie samolotów będą mogli zająć wszystkie miejsca siedzące.

MIĘDZYNARODOWY RUCH KOLEJOWY

Przywrócony został międzynarodowy ruch kolejowy w ramach granic wewnętrznych Unii Europejskiej.

Obowiązuje: od 22 czerwca 2020 r.

Ograniczenie dotyczy: podróży pociągami relacji międzynarodowych poza granice zewnętrzne UE.

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

Obowiązuje: od 30 maja 2020 r.

GASTRONOMIA

W placówkach gastronomicznych nadal musi być zachowana odpowiednia odległość między stolikami (2 m). Obowiązuje zakrywanie nosa i ust (nie dotyczy to konsumpcji) i np. przy wyjściu do toalety w restauracji. 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 r.

SALONY TATUAŻU I PIERCINGU

Salony tatuażu i piercingu mogą działać w reżimie sanitarnym.

Obowiązuje od: 30 maja 2020 r.

HOTELE

Restauracje i bary hotelowe są otwarte i mogą serwować gościom posiłki na sali – zasady jak przy restauracjach i barach.

Obowiązuje od: 30 maja 2020 r.

Ważne! Od 6 czerwca w hotelach mogą 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

Zostały otwarte siłownie, baseny, kluby fitness oraz kluby taneczne.

Ważne ! Na basen może wejść tyle osób, ile stanowi połowa obłożenia obiektu. Na torze może przebywać nie więcej niż 4 osoby.

Ważne! Na basenach otwartych publiczność może zajmować co czwarte miejsce na widowni (w rzędach naprzemiennie). Jeśli nie ma wyznaczonych miejsc, na widowni może przebywać maksymalnie tyle osób, ile wynosi 25 proc. przewidzianej liczby miejsc. W tym przypadku jednak musi być zachowany dystans społeczny – 2 m. Ograniczenie to nie dotyczy widza, który jest z dzieckiem poniżej 13. roku życia lub osobą z niepełnosprawnościami, a także osób wspólnie zamieszkujących i gospodarujących.

Na basenach zamkniętych nadal obowiązuje zakaz udziału publiczności.

Obowiązuje od: 19 czerwca (udział publiczności), baseny otwarte od 6 czerwca 2020 r.

TRENINGI NA OTWARTEJ PRZESTRZENI I WSPÓLZAWODNICTWO SPORTOWE

Osoby uprawiające sport nie muszą nosić maseczek.

Organizowanie wydarzeń sportowych jest możliwe do 150 uczestników.

Nie ma obowiązku zachowania dystansu społecznego, choć jest to zalecane.

Ważne! Na obiektach sportowych na otwartym powietrzu (otwartych lub półotwartych, z miejscami siedzącymi dla widzów lub bez) możliwy jest udział publiczności. Zajęte może być co czwarte miejsce na widowni, w rzędach naprzemiennie. W przypadku braku wyznaczonych miejsc na widowni, przy zachowaniu odległości 2 m, publiczność będzie mogła zająć nie więcej niż 25 proc. liczby miejsc dla niej przewidzianych. Ograniczenie to nie dotyczy widza, który jest z dzieckiem poniżej 13. roku życia lub osobą z niepełnosprawnościami, a także osób wspólnie zamieszkujących i gospodarujących.

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, udział publiczności od 19 czerwca 2020 r.

OŚRODKI PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH OTWARTE DLA SPORTOWCÓW

Zawodnicy mogą przygotowywać się do najważniejszych imprez rangi międzynarodowej w COS-OPO. Obecnie wszystkie Ośrodki Przygotowań Olimpijskich są otwarte (Spała, Wałcz, Zakopane, Cetniewo, Szczyrk i Giżycko).

Podstawa prawna

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 16 czerwca 2020 r. w sprawie zakazów w ruchu lotniczym <http://dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/1050>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 12 czerwca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <http://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/1031>

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 11 czerwca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego zawieszenia lub ograniczenia ruchu granicznego na określonych przejściach granicznych <http://dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/1030>

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 Rady Ministrów z dnia 5 czerwca 2020 r. w sprawie zakazów w ruchu lotniczym <http://dziennikustaw.gov.pl/DU/rok/2020/pozycja/1005>

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>