

# Aktualne zasady i ograniczenia

26.02.2021

Uwaga! Zapoznaj się z aktualnymi zasadami bezpieczeństwa oraz sprawdź, co się zmieni. Od naszej wspólnej odpowiedzialności zależy to, jak szybko poradzimy sobie z COVID-19.

[Przedłużamy zasady bezpieczeństwa do 14 marca i wprowadzamy nowe w woj. warmińsko-mazurskim - dowiedz się więcej!](#)

## OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

### 1,5 METRA – MINIMALNA ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY PIESZYMİ

**Obowiązek utrzymania co najmniej 1,5-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.

## ZASŁANIANIE UST I NOSA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH TYLKO ZA POMOCĄ MASECZKI

**Zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych jest obowiązkowe w całym kraju.**

Ważne! Od 27 lutego nos i usta można zasłaniać tylko za pomocą maseczki. Chusty, przyłbice i szalki nie są dozwolone, ponieważ nie spełniają swojej podstawowej funkcji, czyli nie chronią przed wirusem!

**Usta i nos trzeba obowiązkowo zasłaniać m.in.:**

- na ulicy, na drogach i placach, na terenie cmentarzy, promenad, bulwarów, miejsc postojowych pojazdów, parkingów leśnych,
- w autobusie, tramwaju i pociągu,
- w sklepie, galerii handlowej, banku, na targu i na poczcie,
- w zakładzie pracy, jeśli w pomieszczeniu przebywa więcej niż 1 osoba. Wprowadzenie tej zasady zależy od decyzji pracodawcy,
- w zakładzie pracy podczas bezpośredniej obsługi klienta/interesanta,
- 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.

## **Gdzie nie trzeba zasłaniać ust i nosa?**

W lesie, parku, w zieleńcach, ogrodach botanicznych, ogrodach zabytkowych, w rodzinnych ogródkach działkowych i na plaży oraz w czasie podróży prywatnym samochodem, w zakładzie pracy w celu spożycia posiłku.

**Ważne!** Z obowiązku zakrywania ust i nosa są zwolnione jedynie osoby posiadające zaświadczenie lekarskie lub dokument potwierdzający:

- całościowe zaburzenia rozwoju,
- zaburzenia psychiczne,
- niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim,
- trudności w samodzielnym odkryciu lub zakryciu ust lub nosa.

## **PRZEMIESZCZANIE SIĘ OSÓB**

### **Seniorzy**

Seniorze, zostań w domu! Apelujemy o ograniczenie przemieszczania się seniorów – zwłaszcza osób po 70. roku życia. Wyjątkiem są sytuacje związane z:

- wykonywaniem czynności zawodowych,
- zaspokajaniem niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego,
- sprawowaniem lub uczestniczeniem w sprawowaniu kultu religijnego, w tym czynności lub obrzędów religijnych.

### **Obowiązuje do: odwołania**

## **KWARANTANNA**

### **Ograniczenie dotyczy osób, które:**

- przekraczają granicę RP stanowiącą zewnętrzną granicę UE\*,
- przekraczają granicę RP transportem zorganizowanym\*\*,
- miały kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem, zamieszkujące z osobą zakażoną (izolowaną),
- zostały skierowane na test w kierunku COVID-19 przez lekarza podstawowej lub nocnej opieki zdrowotnej.

*\* 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.).*

*\*\* Dotyczy osób, które przekroczyły granicę Polski (stanowiącą zarówno zewnętrzną jak i wewnętrzną granicę UE) samolotem, autobusem lub innym środkiem transportu zbiorowego.*

**Uwaga!** Od 23 stycznia z obowiązkowej kwarantanny zwolnione są osoby posiadające negatywny wynik testu w kierunku SARS-CoV-2. Test musi być wykonany przed

przekroczeniem granicy. Test jest ważny przez 48 godzin, licząc od momentu otrzymania wyniku.

**Sprawdź na stronie [Straży Granicznej](#), kto jest zwolniony z kwarantanny po przekroczeniu granicy RP.**

Ważne! Z obowiązkowej kwarantanny zwolnione są osoby zaszczepione przeciwko COVID-19 (na podstawie zaświadczenia o wykonaniu szczepienia ochronnego przeciwko COVID-19, szczepionką, która została dopuszczona do obrotu w Unii Europejskiej).

**Na czym polega?**

Obowiązujące zasady dotyczą:

- kwarantanny (odosobnienie osoby zdrowej, z powodu narażenia na zakażenie);
- izolacji (odosobnienie osoby, której pierwszy wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 jest dodatni).

**Izolacja:**

Izolacja domowa trwa 10 dni, jeżeli u pacjenta nie wystąpiły objawy COVID-19.

W przypadku, gdy w czasie izolacji domowej wystąpią objawy koronawirusa, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej postanawia o przedłużeniu izolacji, a jej zakończenie może nastąpić nie wcześniej niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów.

W przypadku izolacji szpitalnej i w izolatorium o zakończeniu izolacji decyduje lekarz sprawujący opiekę nad pacjentem. Jej zakończenie nie może nastąpić wcześniej niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów, a ostatnie 3 dni muszą być bez objawów choroby.

**Kwarantanna:**

Kwarantanna trwa 10 dni, jeśli w jej trakcie nie wystąpiły objawy COVID-19. Odstąpiono od testowania osób bezobjawowych w kwarantannie.

Jeśli dana osoba nie miała bezpośredniego kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem nie zostanie skierowana na kwarantannę. Zgodnie z obowiązującym prawem osoby współzamieszkujące z osobą na kwarantannie nie podlegają już kwarantannie.

Osoba współzamieszkująca z osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 (pozytywny wynik testu) ma obowiązek poddania się kwarantannie od dnia uzyskania pozytywnego wyniku testu do 7 dni po zakończeniu izolacji osoby zakażonej.

Obowiązku poddania się kwarantannie nie stosuje się do osoby wykonującej zawód medyczny. Od 28 grudnia obowiązkowej kwarantanny nie muszą odbywać także osoby, które zaszczepiły się przeciwko COVID-19.

**Przez ten czas:**

- nie można opuszczać domu,

- spacery z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane,
- w przypadku występowania objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności) należy skontaktować się z przychodnią i umówić teleporadę u lekarza pierwszego kontaktu.

**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.

**Uwaga!** Kwarantanna jest zawieszona na czas wykonania testu, na który skierował nas lekarz podstawowej lub nocnej opieki zdrowotnej (droga do miejsca pobrania wymazu i powrót do domu). Od 28 listopada zawieszenie kwarantanny lub izolacji ma miejsce, także kiedy konieczna jest wizyta u lekarza. W tych sytuacjach nie ma obowiązku zgłaszania się do sanepidu.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

## **ŻYCIE SPOŁECZNE**

### **WYDARZENIA KULTURALNE – OGRANICZENIA**

Galerie sztuk, muzea i biblioteki mogą być otwarte i funkcjonować w ścisłym reżimie sanitarnym. W ścisłym reżimie sanitarny działalność wznowiły także kina, teatry, opery i filharmonie – podczas wydarzeń kulturalnych zajętych może być maksymalnie 50% miejsc siedzących. Obowiązują maseczki. Zakaz konsumpcji.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

Wyjątek stanowi województwo warmińsko-mazurskie, gdzie ze względu na trudną sytuację epidemiczną zaostrzamy zasady bezpieczeństwa. Na terenie tego województwa zamknięte zostaną kina, teatry, muzea oraz galerie sztuki.

### **KOMUNIKACJA PUBLICZNA**

Środkami transportu zbiorowego może podróżować ograniczona liczba osób.

W całym kraju środkami transportu publicznego można przewozić, w tym samym czasie, nie więcej osób niż wynosi:

- 50% liczby miejsc siedzących, albo
- 30% liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących, przy jednoczesnym pozostawieniu w pojeździe co najmniej 50% miejsc siedzących niezajętych.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

### **UROCZYSTOŚCI RELIGIJNE**

W kościołach obowiązuje limit osób - max. 1 osoba na 15 m<sup>2</sup>, przy zachowaniu odległości nie mniejszej niż 1,5 m. Jeżeli wydarzenie odbywa się na zewnątrz należy zachować dystans 1,5 m i zakryć usta i nos.

Jeżeli wydarzenie odbywa się na zewnątrz należy zachować dystans 1,5 m i zakryć usta i nos.

Ważne! W świątyniach i obiektach kultu religijnego obowiązkowe jest zakrywanie ust i nosa, z wyłączeniem osób sprawujących kult.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

## **ZGROMADZENIA I SPOTKANIA**

W zgromadzeniach publicznych może uczestniczyć max. 5 osób. Uczestnicy mają obowiązek zakrywania nosa i ust oraz zachowania 1,5 m odległości od innych osób. Ponadto odległość między zgromadzeniami nie może być mniejsza niż 100 m.

W imprezach i spotkaniach organizowanych w domu może uczestniczyć maksymalnie 5 osób- do tego limitu nie wliczamy osoby zapraszającej na imprezę oraz osób, które wspólnie mieszkają lub gospodarują z tą osobą.

**Uwaga!** Zakaz zgromadzeń powyżej 5 osób nie obowiązuje na konkursach szkolnych oraz podczas próbnych egzaminów dla ośmioklasistów i w czasie matur.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

## **WESELA, KOMUNIE, KONSOLACJE I INNE UROCZYSTOŚCI ORAZ PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE**

Obowiązuje zakaz organizacji tego typu wydarzeń.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

## **KLUBY NOCNE, DYSKOTEKI I INNE MIEJSCA UDOSTĘPNIONE DO TAŃCZENIA**

Obowiązuje zakaz działalności takich miejsc. Wyjątkiem są: sportowe kluby taneczne.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

## **TARGI, WYSTAWY, KONGRESY, KONFERENCJE**

Targi, wystawy, kongresy i konferencje mogą odbywać się wyłącznie on-line.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

## **OPIEKA I EDUKACJA**

### **EDUKACJA**

Uczniowie klas I-III szkół podstawowych uczą się stacjonarnie. Uczniowie klas szkół ponadpodstawowych, słuchacze placówek kształcenia ustawicznego oraz centrów kształcenia zawodowego, uczą się zdalnie.

**Ważne!** Przedszkola i żłobki funkcjonują bez zmian.

**Obowiązuje do: 26 lutego 2021 r.**

Wyjątek stanowi województwo warmińsko-mazurskie, gdzie ze względu na trudną sytuację epidemiczną zaostrzamy zasady bezpieczeństwa. Na terenie tego województwa uczniowie klas I-III mają uczyć się w trybie zdalnym.

## **ŻŁOBKI I PRZEDSZKOLA**

Dzieci pracujących rodziców mogą uczęszczać do żłobków lub przedszkoli. Organy prowadzące te placówki mogą je prowadzić, 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.

Do 28 lutego rodzice mogą skorzystać z **dotatkowego zasiłku opiekuńczego**. Więcej informacji na stronie [Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej](#).

## **GRANICE I RUCH MIĘDZYNARODOWY**

### **GRANICE POLSKI**

Kwarantannę muszą odbyć osoby przekraczające granicę państwową:

1. statkiem powietrznym
2. transportem kolejowym;
3. pojazdem samochodowym:
  1. będącym środkiem publicznego transportu zbiorowego
  2. przeznaczonym konstrukcyjnie do przewozu więcej niż 9 osób łącznie z kierowcą,
  3. służącym do wykonywania międzynarodowego transportu drogowego lub niezarobkowego międzynarodowego przewozu drogowego, lub międzynarodowego przewozu regulowanego, lub międzynarodowego transportu kombinowanego,
  4. przeznaczonym konstrukcyjnie do przewozu powyżej 7 i nie więcej niż 9 osób łącznie z kierowcą w zarobkowym międzynarodowym transporcie drogowym osób.

**Kwarantanna obejmie także osobę przekraczającą odcinek lądowy granicy Polski z Czechami i Słowacją, niezależnie od środka transportu, którym się przemieszcza, bądź**

pieszo, w celu udania się do swojego miejsca zamieszkania lub pobytu na terytorium Polski. Natomiast osoba przekraczająca ten lądowy odcinek granicy w innym celu musi posiadać negatywny wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 wykonanego, przed przekroczeniem granicy, w okresie 48 godzin, licząc od momentu wyniku tego testu i przedłożyć na żądanie funkcjonariusza Straży Granicznej lub Policji wynik tego testu w języku polskim albo angielskim.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

**Sprawdź na stronie [Straży Granicznej](#), kto może wjechać do Polski.**

**Ważne!** Obecnie nie obowiązuje zakaz w ruchu lotniczym.

## **MIĘDZYNARODOWY RUCH KOLEJOWY**

Wstrzymane jest przemieszczanie się pasażerów w transporcie kolejowym, z przekraczaniem granicy Polski.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

## **GOSPODARKA**

### **CENTRA HANDLOWE I SKLEPY WIELKOPOWIERZCHNIOWE**

**Centra i galerie handlowe są otwarte i działają w ścisłym reżimie sanitarnym.**

W placówkach handlowych, na targu lub poczcie, obowiązuje limit klientów:

- 1 os/10 m<sup>2</sup> – w sklepach do 100 m<sup>2</sup>
- 1 os/15 m<sup>2</sup> – w sklepach powyżej 100 m<sup>2</sup>

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

Wyjątek stanowi województwo warmińsko-mazurskie, gdzie ze względu na trudną sytuację epidemiczną zaostraszamy zasady bezpieczeństwa. Na terenie tego województwa zamknięte są galerie handlowe – z wyjątkiem znajdujących się tam m.in. sklepów spożywczych, aptek i drogerii.

## **GASTRONOMIA**

Obowiązuje zakaz działalności stacjonarnej restauracji. Możliwa jest jedynie realizacja usług polegających na przygotowywaniu i podawaniu żywności na wynos oraz w dowozie.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

### **Restauracje hotelowe**

Dozwolone jest prowadzenie restauracji w hotelach, ale tylko w dostarczaniu posiłków dla gości hotelowych do pokoi.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

Wyjątek stanowi **województwo warmińsko-mazurskie**, gdzie ze względu na trudną sytuację epidemiczną zaostrzamy zasady bezpieczeństwa. **Na terenie tego województwa zamknięte zostaną hotele.**

## **SALONY FRYZJERSKIE, KOSMETYCZNE, TATUAŻU**

W całym kraju salony urody, tatuażu, fryzjerzy, a także kosmetyczki działają w reżimie sanitarnym.

Stanowiska obsługi muszą znajdować się w odległości co najmniej 1,5 m od siebie, chyba że między tymi stanowiskami znajduje się przegroda o wysokości co najmniej 2 m od powierzchni podłogi.

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.

**Ważne!** W miejscu, w którym jest prowadzona taka działalność, przebywa wyłącznie obsługa oraz obsługiwani klienci (max. 1 osoba na 1 stanowisko obsługi, z wyjątkiem obsługi), a w przypadku, gdy klient wymaga opieki, także jego opiekun.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

## **HOTELE**

W ścisłym reżimie sanitarny, hotele wznowiły działalność do 50% obłożenia miejsc noclegowych. Restauracje hotelowe pozostaną zamknięte, posiłki mogą być serwowane tylko do pokoi.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

Wyjątek stanowi **województwo warmińsko-mazurskie**, gdzie ze względu na trudną sytuację epidemiczną zaostrzamy zasady bezpieczeństwa. **Na terenie tego województwa zamknięte zostaną hotele.**

## **SPORT I REKREACJA**

### **SIŁOWNIE, KLUBY I CENTRA FITNESS, BASENY ORAZ AQUAPARKI, STOKI NARCIARSKIE**

W ścisłym reżimie sanitarnym, baseny i stoki wznowiły działalność. Aquaparki, siłownie, kluby i centra fitness pozostaną zamknięte.



W ścisłym reżimie sanitarnym mogą działać także sauny, salony masażu, łaźnie tureckie, łaźnie parowe, solaria i salony odchudzające.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

Wyjątek stanowi **województwo warmińsko-mazurskie**, gdzie ze względu na trudną sytuację epidemiczną zaostraszamy zasady bezpieczeństwa. **Na terenie tego województwa zamknięte zostaną baseny.**

## **SPORTOWE KLUBY TANECZNE**

Obowiązuje zakaz prowadzenia działalności polegającej na udostępnieniu miejsca do tańczenia organizowanego w pomieszczeniach lub w innych miejscach o zamkniętej przestrzeni. Z zakazu wyłączone są sportowe kluby taneczne.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

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

Osoby uprawiające sport w ramach współzawodnictwa sportowego są zwolnione z obowiązku zakrywania ust i nosa.

Z tego obowiązku nie są zwolnione osoby, które uprawiają sport rekreacyjnie, chyba, że np. biegają na terenie lasów, parku, zieleńca, ogrodu botanicznego, ogrodu zabytkowego, rodzinnego ogródka działkowego i plaży.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

## **WSPÓŁZAWODNICTWO I WYDARZENIA SPORTOWE**

W ścisłym reżimie sanitarnym, możliwe jest uprawianie sportu amatorskiego na świeżym powietrzu np. na boisku. Otwarte będą także korty tenisowe. Zajęcia w zamkniętych przestrzeniach, z udziałem publiczności są wciąż niedozwolone.

**Obowiązuje do: 14 marca 2021 r.**

## **ZWOLNIENIE Z OBOWIĄZKU KWARANTANNY DLA UCZESTNIKÓW MIĘDZYKRAJOWYCH ZAWODÓW SPORTOWYCH**

Zwolnienie z obowiązku kwarantanny dla osób spoza UE dotyczy:

- zawodników,
- członków sztabu szkoleniowego,
- lekarzy, fizjoterapeutów,
- sędziów,
- akredytowanych dziennikarzy.

Zwolnienie dotyczy osób, które biorą udział w zawodach organizowanych przez:

- międzynarodową federację sportową działającą w sporcie olimpijskim lub paraolimpijskim lub inną uznaną przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski,
- międzynarodową organizację sportową o zasięgu kontynentalnym należącą do federacji sportowej
- polski związek sportowy.

Z kwarantanny zostają zwolnieni zawodnicy kadry narodowej polskich związków sportowych, członkowie sztabu szkoleniowego, lekarze, fizjoterapeuci i sędziowie sportowi, powracający do Rzeczypospolitej Polskiej z zawodów organizowanych przez międzynarodową federację. Od 12 lutego te osoby będą także zwolnione z kwarantanny po powrocie ze zgrupowań zagranicznych.

**Ważne!** Osoby, które przekraczają polską granicę, muszą przedstawić Straży Granicznej pismo wystawione przez organizatora zawodów sportowych. Może to być także – poświadczony przez właściwy w danym sporcie polski związek sportowy – dokument zawierający dane dotyczące odbywania się zawodów sportowych, ich terminu oraz charakteru uczestnictwa.

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

Zawodnicy mogą przygotowywać się do najważniejszych imprez rangi międzynarodowej w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich. (Spała, Wałcz, Zakopane, Cetniewo, Szczyrk i Giżycko).

## **SANATORIA, UZDROWISKA, REHABILITACJA**

Sanatoria i działalność uzdrowiskowa jest zawieszona, z możliwością dokończenia już rozpoczętych turnusów. Wyjątkiem są przypadki, w których zaprzestanie rehabilitacji grozi poważnym pogorszeniem stanu zdrowia pacjenta.

### **Obowiązuje do: odwołania**

**Uwaga!** Od 11 marca 2021 r. zostanie wznowiona działalność uzdrowiskowa. Natomiast od 15 marca 2021 r. warunkiem rozpoczęcia stacjonarnej rehabilitacji leczniczej w ośrodku rehabilitacyjnym czy turnusu leczniczo-profilaktycznego będzie negatywny wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2. Materiał musi być pobrany w terminie nie wcześniejszym niż 6 dni przed terminem rozpoczęcia turnusu rehabilitacyjnego. Za testy nie trzeba będzie płacić.

## **Podstawa prawna**

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 26 lutego 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/367>