





# Jak bezpiecznie robić zakupy

**Polska jest jednym z największych producentów żywności w Europie.**

**Jedzenia nam nie zabraknie!**

## **Pamiętaj!**

-  Obowiązuje limit 3 osoby na kasę
-  Maksymalnie trzech klientów przy stoisku na targowisku lub bazarze
-  Kupuj świadomie – wybieraj polskie produkty, by wspierać przedsiębiorców.
-  Nie dotykaj produktów, których nie kupisz.

## **Zadbaj o bezpieczeństwo**

- W kolejce zachowaj co najmniej 2 metry odległości między sobą a innymi ludźmi
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką
- Zakładaj rękawiczki
- Stosuj płatność kartą
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- Po powrocie do domu umyj dokładnie ręce (przez ok. 30 sek.)

**Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ 800 190 590**

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:  
**[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)**



**Obowiązują GODZINY DLA SENIORA  
w sklepach i punktach usługowych**

**(10:00–12:00)**

# Seniorze! Zadbaj o siebie

**Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi. Seniorze! Zadbaj o siebie!**

## Pamiętaj!



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych.



Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych lub pocztowych.



Zrezygnuj ze spacerów.



Odżywaj się zdrowo.



Nawadniaj organizm.



**Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem? Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!**

- Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Regularnie myj lub dezynfekuj biurka, lamy, stoły, klamki czy włączniki światła.
- Zachowaj co najmniej 2 metry odległości między sobą a innymi ludźmi.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Jeśli musisz wyjść – załóż rękawiczki.

**Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ 800 190 590**

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji: [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)



**Obowiązują GODZINY DLA SENIORA  
w sklepach i punktach usługowych**

**(10:00–12:00)**

# Podejrzewasz u siebie

# koronawirusa?

## Czy zauważyłeś u siebie te objawy?



**kaszel**



**gorączka**  
(temperatura ciała  
powyżej 38 °C)



**duszność**



**Zachowaj spokój  
i zadzwoń do najbliższej stacji  
sanitarno-epidemiologicznej**



**lub  
skorzystaj z teleporady  
u swojego lekarza POZ**

## Chroń siebie i innych!

- ! Do szpitala zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego **pojedź własnym środkiem transportu**. Nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.
- ! Jeśli podejrzewasz, że jesteś chory – wychodząc **zakładaj rękawiczki**
- ! Unikaj kontaktu z innymi ludźmi.

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ **800 190 590**

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:








[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)



# Wróciłeś z zagranicy?

**Jesteś objęty 14-dniową  
kwarantanną domową!**

## Stosuj się do następujących zasad:

-  Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej.
-  Nie opuszczaj domu.
-  Nie wychodź do sklepu.
-  Nie spotykaj się z innymi osobami.
-  Nie zapraszaj ludzi do domu.
-  Przekaż opiekę nad zwierzętami domowymi rodzinie lub znajomym.
-  Osoby, które z Tobą mieszkają, również zostaną objęte kwarantanną.

## Pamiętaj!

- Zachowaj zasady higieny.
- Często myj ręce.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Dezynfekuj powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów.
- Sprawdzaj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.

**Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię  
Narodowego Funduszu Zdrowia ☎ 800 190 590**



SPRAWDŹ APLIKACJĘ  
KWARANTANNA DOMOWA

Sprawdź tylko wiarygodne źródła informacji:  
**[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)**







**! Kara za nieprzestrzeganie kwarantanny to nawet 30 tys. zł!**



KANCELARIA PREZESA  
RADY MINISTRÓW

# Jesteś na kwarantannie?

## Stosuj się do następujących zasad:

-  Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej.
-  Nie opuszczaj domu.
-  Nie wychodź do sklepu.
-  Nie spotykaj się z innymi osobami.
-  Nie zapraszaj ludzi do domu.
-  Przekaż opiekę nad zwierzętami domowymi rodzinie lub znajomym.

**Osoby,  
które z Tobą  
mieszkają, również  
zostają objęte  
kwarantanną.**

**Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię  
Narodowego Funduszu Zdrowia ☎ 800 190 590**



SPRAWDŹ APLIKACJĘ  
KWARANTANNA DOMOWA










Sprawdź tylko wiarygodne źródła informacji:  
**[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)**

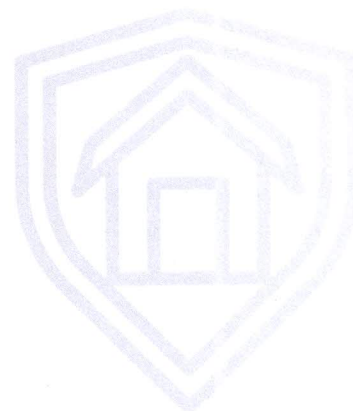
**! Kara za nieprzestrzeganie kwarantanny to nawet 30 tys. zł!**

# Zostań

# w domu!

**W walce z koronawirusem obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa, w tym ograniczenie w przemieszczaniu się. Zależy nam na tym, aby Polacy nie narażali siebie i innych na zakażenie koronawirusem.**

-  Działalność placówek pocztowych jest ograniczona.
-  Salony kosmetyczne i fryzjerskie są zamknięte.
-  Parki, bulwary, promenady czy zieleńce są zamknięte.
-  Osoby do 18 r.ż. mogą przebywać poza domem tylko pod opieką dorosłego.
-  Obowiązek zachowania 2 metrów odległości od innych (poza osobami niesamodzielnymi).
-  Spacerowanie i uprawianie sportu są dozwolone.
-  Wyjścia na place zabaw są zabronione.
-  Wielkopowierzchniowe sklepy budowlane zamknięte w weekendy.
-  Wyłączenie z ruchu tzw. rowerów miejskich.



**Zostań w domu!  
Nie narażaj siebie  
i innych!**

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ **800 190 590**

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

