

Wytyczne

# Coronavirus (COVID-19): zachowywanie dystansu społecznego

Zaktualizowano 6 listopada 2020 r.

Treść

Zachowanie dystansu społecznego

Kontakt społeczny

Wydrukuj tę stronę

Poniższe wytyczne mają zastosowanie wyłącznie na terytorium Anglii.

Od czwartku, 5 listopada, do środy, 2 grudnia, w związku z pandemią koronawirusa, wprowadzane są restrykcje krajowe. [Dowiedz się więcej na temat restrykcji krajowych.](#)

Istotne jest, aby wszyscy przestrzegali następujących kluczowych reguł i procedur:

- RĘCE – myj regularnie ręce przez 20 sekund.
- TWARZ – noś osłonę nosa i ust w przestrzeniach zamkniętych, w których zachowanie dystansu społecznego może być trudne i w których istnieje możliwość zetknięcia się z osobami, z którymi taki kontakt w innych warunkach nie miałby miejsca.
- DYSTANS – jeśli to możliwe, utrzymuj 2-metrową odległość od osób, z którymi nie zamieszkujesz, lub 1-metrową przy stosowaniu dodatkowych środków ostrożności (takich jak noszenie osłony nosa i ust lub zwiększenie intensywności wentylacji w pomieszczeniu).

## Zachowanie dystansu społecznego

W celu obniżenia ryzyka zarażenia się koronawirusem (lub rozprzestrzeniania się patogenu), staraj się minimalizować czas spędzany poza domem, a podczas przebywania w otoczeniu innych osób, zachowuj 2-metrową odległość od każdego, kto nie wchodzi w skład twojego gospodarstwa domowego lub [sieci wsparcia](#). Zachowanie dystansu społecznego jest niezbędne, aby powstrzymać

rozprzestrzenianie się wirusa, ponieważ patogen z większym prawdopodobieństwem rozprzestrzenia się wśród osób przebywających ze sobą w bliskiej odległości. Osoba zarażona może przenosić wirusa (nawet jeśli nie wykazuje żadnych objawów) w trakcie mówienia, oddychania, kaszlu lub kichania.

Unikaj również wchodzenia w kontakt z osobami, z którymi nie zamieszkujeś – unikaj zbliżania się do nich, bezpośredniego zwracania twarzy w ich kierunku, krzyczenia lub śpiewania w ich pobliżu. Należy także unikać miejsc, w których przebywa duża liczba osób oraz dotykania rzeczy dotykanych przez innych.

Jeśli zachowanie 2-metrowej odległości od innych osób nie jest możliwe, staraj się utrzymać odległość przekraczającą metr i stosuj dodatkowe środki ochrony. Na przykład:

- [noś osłonę nosa i ust](#): zgodnie z przepisami prawa, w transporcie publicznym oraz w wielu pomieszczeniach zamkniętych musisz nosić osłonę nosa i ust, o ile nie dotyczy cię zwolnienie z tego obowiązku
- wyjdź na świeże powietrze – przestrzenie otwarte są bezpieczniejsze i zapewniają więcej miejsca

- podczas przebywania w pomieszczeniach, zadbaj o dobrą ich wentylację – otwórz okna i drzwi

Nie musisz utrzymywać dystansu społecznego od osób, które wchodzi w skład twojego gospodarstwa domowego, tzn. od osób, z którymi zamieszkujeś. Nie musisz także utrzymywać dystansu społecznego w przypadku osób, które wchodzi w skład twojej [sieci wsparcia](#) (w przypadku, gdy ją tworzysz).

Staraj się przestrzegać zasad dystansu społecznego podczas zapewniania nieformalnej opieki nad dziećmi w ramach tzw. sieci opieki. Podczas opiekowania się małym dzieckiem, osobą niepełnosprawną lub chorą, niewchodzącą w skład twojego gospodarstwa domowego lub sieci wsparcia, utrzymanie dystansu społecznego nie zawsze jest jednak możliwe i praktyczne. Podczas sprawowania tego rodzaju opieki, należy nadal maksymalnie ograniczać bliski kontakt i stosować inne środki ostrożności, takie jak mycie rąk i otwieranie okien w celu zapewnienia wentylacji.

## **Kontakt społeczny**

Od 5 listopada w pomieszczeniach zamkniętych nie wolno spotykać się w celach towarzyskich z członkami rodziny i znajomymi, o ile osoby te nie wchodzi w skład twojego gospodarstwa domowego (tzn. do grupy osób, z którymi zamieszkujesz) lub twojej [sieci wsparcia](#).

Zakaz obejmuje także każdą osobę, z którą pozostajesz w dłuższej relacji emocjonalnej, ale z którą nie zamieszkujesz – o ile osoba ta nie wchodzi w skład twojej sieci wsparcia. Partnerzy, którzy nie mieszkają ze sobą i nie wchodzi w skład wzajemnych sieci wsparcia mogą w dalszym ciągu spotykać się ze sobą na świeżym powietrzu.

Możesz uprawiać aktywność fizyczną lub odwiedzać miejsca publiczne na świeżym powietrzu z osobami, z którymi zamieszkujesz, wchodzącymi w skład twojej sieci wsparcia lub z jedną osobą pochodzącą z innego gospodarstwa domowego. Dzieci do lat 5 oraz maksymalna liczba dwóch opiekunów osoby niepełnosprawnej i wymagającej ciągłej opieki nie są wliczane do limitu dwóch lub więcej osób spotykających się na świeżym powietrzu.

Definicja miejsca publicznego na świeżym powietrzu obejmuje:

- parki, plaże, tereny wiejskie
- ogrody udostępniane do zwiedzania (niezależnie od tego, czy wstęp do nich jest darmowy czy płatny)
- ogródki działkowe
- place zabaw

Nie należy spotykać się z innymi osobami w prywatnych ogródkach.

Spotykanie się w większych grupach stanowi naruszenie prawa, poza określonymi sytuacjami wyjątkowymi, podczas których gromadzenie się osób z różnych gospodarstw domowych jest dozwolone. Wobec osób nieprzestrzegających zakazu spotykania się w grupach, policja jest uprawniona do wszczęcia odpowiednich czynności interwencyjnych. Odpowiednie organy (w tym policja) będą miały uprawnienia do egzekwowania obowiązującego prawa, np. poprzez nakładanie mandatów i przerywanie nielegalnych zgromadzeń.

Osoby nieprzestrzegające tego obowiązku mogą być ukarane grzywną w wysokości 200 GBP za pierwsze wykroczenie, ulegającą podwojeniu wraz z każdym kolejnym wykroczeniem, do maksymalnej wysokości 6400 GBP. Jeśli organizujesz lub włączasz się w organizację nielegalnego

zgromadzenia, którego liczba członków przekracza 30, policja może ukarać Cię mandatem w wysokości 10 000 GBP.