

Zachowaj bezpieczeństwo i chroń innych

Pandemia COVID-19 jeszcze się nie skończyła, a my wszyscy musimy przestrzegać obowiązujących zasad i wytycznych oraz nadal zachowywać ostrożność.

Nadal istnieją pewne zasady dotyczące takich rzeczy jak:

- zasłanianie twarzy,
- podawanie swoich danych kontaktowych podczas wizyt w miejscach takich jak puby, kawiarnie i restauracje,
- podróże zagraniczne.

Aby zachować bezpieczeństwo i chronić innych, należy również:

- zaszczepić się, gdy tylko będzie to możliwe,
- spotykać się na zewnątrz i starać się trzymać dystans od innych,
- często myć ręce i powierzchnie,
- zrobić test i pozostać w domu w przypadku objawów,
- wykonywać regularne badania w przypadku braku objawów,
- korzystać z aplikacji Protect Scotland i Check-in Scotland,
- pracować z domu lub łączyć pracę z domu i biura, jeśli jest to możliwe.

Więcej informacji i porad

Szczepienia (w tym świadectwa szczepień)

- Jedną z najważniejszych rzeczy, które możemy zrobić, aby chronić siebie i innych przed COVID-19, jest zaszczepienie się.
- Jeśli jeszcze się nie zaszczepiłeś(-aś), możesz dowiedzieć się z witryny internetowej NHS Inform:
 - jak zarejestrować się na szczepienie, odwiedzając stronę www.nhsinform.scot/vaccineregistration lub
 - gdzie znajduje się pobliskie centrum drop-in, odwiedzając stronę www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/invitations-and-appointments/vaccine-drop-in-clinics.

Świadectwa szczepień przeciwko koronawirusowi

Aby uzyskać dostęp do określonych miejsc i wydarzeń, potrzebne są certyfikaty (lub paszporty) szczepienia przeciwko koronawirusowi.

Możesz pobrać aplikację NHS Scotland Covid Status lub uzyskać papierowy dokument dotyczący statusu szczepienia z witryny internetowej NHS Inform, odwiedzając stronę www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/after-your-vaccine/get-a-record-of-your-coronavirus-covid-19-vaccination-status

Zakrywanie twarzy

Zgodnie z prawem w zamkniętych miejscach publicznych należy osłaniać twarz (chyba że jest się zwolnionym z tego obowiązku). Miejsca te obejmują:

- sklepy,
- bary i kawiarnie,

- atrakcje turystyczne,
- komunikację publiczną.

Zaleca się również zakrywanie twarzy na zewnątrz w zatłoczonych miejscach.

Dzieci poniżej 12 roku życia nie muszą zakrywać twarzy, jednak wszystkie dzieci uczęszczające do szkoły średniej przed ukończeniem 12. roku życia powinny przestrzegać tych samych zasad w szkole, co dzieci w wieku 12 lat i starsze.

Pomimo szczepienia nadal możesz zarazić siebie i innych. Osłanianie twarzy pomaga ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19.

Spotkania z ludźmi i dystans fizyczny

Nie ma ograniczeń co do liczby osób lub domowników, z którymi można się spotykać w domu i w miejscach publicznych, a także nie trzeba już przebywać w odległości 2 metrów od innych.

Ale aby zmniejszyć ryzyko:

- zachowaj bezpieczną odległość od osób spoza swojego gospodarstwa domowego, zwłaszcza w pomieszczeniach – im większa odległość, tym większa ochrona,
- jeśli to możliwe, spotykaj się na zewnątrz, ponieważ jest to bezpieczniejsze niż spotkania w pomieszczeniu,
- unikaj zatłoczonych miejsc,
- otwórz okna, jeśli spotkasz się w środku – im więcej świeżego powietrza, tym będzie bezpieczniej.

Utrzymuj właściwą higienę rąk i dróg oddechowych oraz czystość powierzchni

Aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się COVID-19, należy:

- regularnie myć ręce lub używać środka dezynfekującego do rąk,
- regularnie czyścić powierzchnie, na przykład restauracje powinny zapewnić dokładne czyszczenie stolików pomiędzy klientami,
- zakrywać usta i nos chusteczką higieniczną lub łokciem przy kasłaniu przy kichaniu.

Jest to szczególnie ważne, jeśli jesteś w grupie podwyższonego ryzyka i/lub nie jesteś jeszcze w pełni zaszczepiony(-a).

Dobra wentylacja

Świeże powietrze pomaga powstrzymać rozprzestrzenianie się cząsteczek COVID-19.

Wpuszczanie dużej ilości świeżego powietrza do naszych domów, szkół, firm i miejsc pracy to jedna z głównych rzeczy, które możemy zrobić, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19.

Pamiętaj by:

- spotykać się na zewnątrz, jeśli to możliwe,

- otwierać okna lub drzwi, jeśli spotykasz się w środku,
- otwierać okna tam, gdzie to możliwe podczas podróży samochodami, autobusami i pociągami.

Poddawanie się badaniom i samoizolacja

Badania

Jeśli uważasz, że masz objawy COVID-19, musisz natychmiast się odizolować i poddać testom.

Jeśli nie masz objawów, dobrym pomysłem jest wykonywanie regularnych testów, ponieważ jedna na trzy osoby z COVID-19 nie ma żadnych objawów. Możesz zamówić bezpłatne testy, które zostaną dostarczone do twojego domu.

Samoizolacja

Jeśli jesteś w pełni zaszczepiony(-a), zmieniły się zalecenia dotyczące samoizolacji w przypadku bliskich kontaktów z osobami z pozytywnym wynikiem testu.

Nie musisz się izolować, jeśli:

- nie masz objawów COVID-19 oraz
- uzyskałeś(-aś) negatywny wynik testu PCR po otrzymaniu informacji o bliskim kontakcie z osobą z pozytywnym wynikiem.

W okresie oczekiwania na wynik testu PCR należy poddać się samoizolacji. Jeśli objawy wystąpią na którymkolwiek etapie, należy natychmiast przeprowadzić samoizolację i zarezerwować test PCR.

Jeśli nie jesteś w pełni zaszczepiony(-a), po zidentyfikowaniu jako bliski kontakt osoby, która uzyskała wynik pozytywny należy izolować się przez 10 dni i zarezerwować test PCR, jeśli wystąpią objawy.

Śledzenie kontaktów (Test and Protect)

Nasz system śledzenia kontaktów Test and Protect monitoruje kontakty osób z potwierdzonym COVID-19 i w razie potrzeby doradzi im samoizolację.

Jeśli masz smartfon, zalecamy dalsze używanie lub pobranie aplikacji Protect Scotland i upewnienie się, że jest ona aktywna.

Aplikacja powiadomi cię, jeśli byłeś(-aś) w bliskim kontakcie z innym użytkownikiem aplikacji, który uzyskał pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa i możesz potrzebować samoizolacji.

Jedzenie, picie i wychodzenie z domu (usługi gastronomiczne)

Wszystkie lokale gastronomiczne, w tym puby, kawiarnie, restauracje i kluby nocne mogą być otwarte.

Odwiedzając powyższe miejsca, należy podać swoje dane kontaktowe lub skorzystać z aplikacji Check In Scotland.

Musisz również zakrywać twarz w pomieszczeniu, chyba że:

- jesz lub pijesz (w pozycji siedzącej lub stojącej),
- tańczysz (na przykład w klubie nocnym).

Firmy muszą postępować zgodnie z wytycznymi dla sektora hotelarskiego. Zawierają one wskazówki, jak zmniejszyć ryzyko dla pracowników i klientów, na przykład poprzez:

- świadczenie usług w lokalu lub na wynos,
- podejmowanie kroków w celu zarządzania kolejkami.

Chodzenie do pracy

Twój pracodawca ma obowiązek przeprowadzać regularne oceny ryzyka i podejmować kroki w celu zapobiegania COVID-19 w miejscu pracy.

Osoby, które pracowały z domu mogą stopniowo zacząć wracać do biur i innych miejsc pracy.

Pracodawcy są zachęceni do rozważenia opcji elastycznej pracy w porozumieniu z personelem i związkami zawodowymi, aby pomóc utrzymać wirusa pod kontrolą. Może to polegać na wspieraniu personelu w:

- kontynuowaniu pracy z domu,
- łączeniu pracy z domu z pracą w biurze.

Istnieją także inne rzeczy, które pracodawcy mogą zrobić, aby pomóc, takie jak wprowadzenie rozłożonych w czasie godzin pracy.

W zamkniętych, wspólnych pomieszczeniach w miejscu pracy, takich jak stołówki i korytarze, należy osłaniać twarz, chyba że istnieje możliwość zachowania dystansu 1 metra od innych osób.

Podróż i turystyka

W środkach transportu publicznego należy osłaniać twarz (chyba że jesteś zwolniony z tego obowiązku).

Jeśli wybierasz się na szkocką wyspę, zaleca się wykonanie testu COVID-19 przed podróżą.

Podróże zagraniczne

Niektóre kontrole podróży nadal obowiązują, aby pomóc zmniejszyć ryzyko importu nowych szczepów wirusa z zagranicy.

Jeśli planujesz wyjazd zagranicę, musisz sprawdzić:

- zasady obowiązujące na terytorium kraju, do którego podróżujesz,
- czy kraj, do którego podróżujesz, znajduje się na czerwonej liście,
- co musisz zrobić po powrocie do Szkocji.

Miejsca kultu religijnego

Nie ma ograniczeń co do liczby osób, które mogą uczęszczać do miejsc kultu.

W miejscach tych należy osłaniać twarz.

Chóry i zespoły mogą występować bez zasłaniania twarzy (ale tylko wtedy, gdy odległość między nimi a publicznością wynosi 1 metr lub jest ustawiona przegroda), ale jeśli śpiewasz jako członek zgromadzenia, musisz osłaniać twarz.

Śluby, uroczystości zawarcia związków cywilnych, pogrzeby i inne wydarzenia życiowe

Liczby

Nie ma ograniczeń co do liczby osób, które mogą uczestniczyć w ślubach, uroczystościach zawarcia związku partnerskiego czy pogrzebach. Dotyczy to również innych wydarzeń życiowych, takich jak chrzciny, obchody rocznicowe, bar micwy i bat micwy.

Zakrywanie twarzy

Ceremonia/nabożeństwo

Podczas ceremonii/nabożeństwa w trakcie ślubów, zawierania związków partnerskich i pogrzebów wszyscy muszą osłaniać twarz (chyba że są zwolnieni z tego obowiązku), z wyjątkiem:

- osoby przeprowadzającej ceremonię lub nabożeństwo, lub wygłaszającej przemówienie i
- młodej pary.

W takich okolicznościach możesz zdjąć osłonę twarzy tylko wtedy, gdy możesz pozostać w odległości 1 metra od innych osób lub jesteś oddzielony od innych ekranem lub przegrodą.

Jeśli jedna z osób biorących ślub lub zawierających związek partnerski jest odprowadzana do ołtarza, zarówno ona jak i towarzyszący jej gość (lub goście) nie muszą osłaniać twarzy w tym momencie ceremonii.

Można tymczasowo zdjąć osłonę z twarzy, aby jeść lub pić w ramach obrzędu religijnego lub od czasu do czasu wypić wodę. Należy jednak jak najszybciej ponownie założyć swoją osłonę, a nie trzymać ją zdjętą przez całą ceremonię lub nabożeństwo.

Przyjęcia i stypy pogrzebowe

Każdy musi nosić osłonę twarzy na weselach, pogrzebach i innych wydarzeniach organizowanych w miejscach świadczenia usług hotelarsko-gastronomicznych, ale może ją zdjąć, jeśli:

- je lub pije (siedząc lub stojąc),
- tańczy (podczas wesel i przyjęć).

Imprezy i występy

Imprezy takie jak koncerty muzyczne i rozgrywki sportowe na żywo mogą się odbywać, ale każda osoba powyżej 18 roku życia, która chce pójść na dużą imprezę – lub do lokalu, w którym odbywają się imprezy w późnych godzinach nocnych – będzie musiała przedstawić dowód, że jest w pełni zaszczepiona lub że jest zwolniona z tego obowiązku.

Organizatorzy wydarzeń powinni zastanowić się, jak zapewnić jak największe bezpieczeństwo, m.in. wykorzystując przestrzeń zewnętrzną i zachęcając ludzi do zachowania bezpiecznej odległości od innych.

Zakrywanie twarzy

Wykonawcy, tacy jak aktorzy, muzycy i członkowie chóru

Wykonawcy, tacy jak aktorzy, muzycy i członkowie chóru, muszą osłaniać twarz podczas prób lub występów w pomieszczeniach. Mogą usunąć osłonę, jeśli:

- zachowują dystans 1 metra od innych ludzi lub
- istnieje przegroda między nimi a innymi, lub
- nie można zakrywać twarzy, ponieważ wpłynęłoby to negatywnie na występ lub próbę – ale wykonawcy muszą nadal znajdować się w odległości 1 metra od publiczności.

Prezentowanie, przemawianie na zgromadzeniu publicznym, wygłaszanie przemówienia lub bycie członkiem panelu

Osoby, które prezentują, przemawiają na zgromadzeniu publicznym, wygłaszają przemówienie lub są członkami panelu (na przykład na konferencji), muszą nosić zakrytą twarz w pomieszczeniu. Mogą usunąć osłonę, jeśli:

- zachowują dystans 1 metra od innych ludzi lub
- istnieje przegroda między nimi a innymi.

Wyjątek umożliwiający wykonawcom zdjęcie osłony twarzy w przypadku braku możliwości oddalenia się lub użycia przegrody nie dotyczy osób prezentujących.

Szpitala, gabinety lekarskie i stomatologiczne

W przypadku wizyt w placówkach ochrony zdrowia NHS, takich jak szpitale, gabinety lekarskie i stomatologiczne, nadal należy starać się zachować odległość od innych, jeśli to możliwe, i postępować zgodnie ze wszelkimi znakami lub zaleceniami.

Powodem, dla którego nadal zalecamy zachowanie dystansu fizycznego w tych miejscach, jest to, że istnieje większe prawdopodobieństwo kontaktu z osobami, które są bardziej podatne na zły stan zdrowia w wyniku COVID-19. Zachowanie bezpiecznej odległości pomaga ograniczać rozprzestrzenianie się wirusa i chronić osoby znajdujące się w grupie o wyższym ryzyku.

Budynki i usługi publiczne (w tym biblioteki, centra sportowe i społeczne)

Niektóre usługi i obiekty mogą nadal działać inaczej niż przed pandemią, na przykład poprzez skrócenie godzin pracy i systemy rezerwacji.

Przed skorzystaniem z poszczególnych usług należy sprawdzić, czy nadal obowiązują jakieś ograniczenia.

Dalsze informacje i wskazówki

Jeśli szukasz dodatkowej pomocy dla siebie lub kogoś, kogo znasz, listę organizacji, które mogą zaoferować pomoc i porady, znajdziesz w witrynie [Ready Scotland](https://www.ready.scot/coronavirus/get-help) pod adresem [ready.scot/coronavirus/get-help](https://www.ready.scot/coronavirus/get-help).

Plany na przyszłość

Spodziewamy się, że konieczne może być utrzymanie pewnych środków ostrożności do początku 2022 roku. Ma to pomóc w opanowaniu zwiększonej presji, z jaką NHS będzie musiał zmierzyć się w okresie zimowym. Będziemy jednak regularnie monitorować sytuację, aby upewnić się, że środki te są nadal potrzebne.