





Wskazówki odnośnie COVID-19

	 Kwarantanna Podejrzenie zakażenia bądź bliski kontakt z osobą zarażoną	 Izolacja W oczekiwaniu na wynik testu albo potwierdzona infekcja	 60+ i grupy zwiększonego ryzyka Osoby z niektórymi chorobami przewlekłymi np. rak cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca i płuc lub niewydolność nerek	 Osoba zdrowa Myj regularnie ręce i utrzymuj dystans 2 metrów
Wyjście do sklepu czy apteki	NIE	Nie	!	Tak
Pójście do pracy	Nie	Nie	!	!
Przemieszczanie się autobusem/podróżowanie	Nie *	Nie	!	!
Wyjście na spacer	Tak	Nie	Tak	Tak
Przebywanie z domownikami	!	!	Tak	Tak
Spotykanie przyjaciół i rodziny	Nie	Nie	!	!

*można podróżować taksówką i własnym autem



Przestrzegaj instrukcji dla
Izolacji: <https://www.covid.is/flokkar-polsku/izolacja>
Kwarantanny: <https://www.covid.is/flokkar-polsku/kwarantannie>



Rozważ inne sposoby tj.
(Dostawa do domu, poproś o pomoc, skorzystaj z telefonu lub komputera)



Bądź świadomy objawów