

PRZEDŁUŻENIE POSZCZEGÓLNYCH ZASAD BEZPIECZEŃSTWA DO 25 KWIETNIA 2021 r.

OTWARCIE ŻŁOBKÓW I PRZEDSZKOLI



**w związku ze stanem epidemicznym
spowodowanym przez wirus SARS-CoV-2 tj. COVID-19**

data opracowania:

14.04.2021 roku

opracował:

Ośrodek Szkoleń Doradztwa i Doskonalenia Kadr w Strzałkowie

mgr Eugeniusz Przybyła

Szanowni Państwo,

Obowiązujące obecnie obostrzenia związane z pandemią zostają przedłużone do 25 kwietnia 2021 roku z wyjątkami.



Od 19.04.2021r. następuje otwarcie:

- żłobków i klubów dziecięcych
- wszystkich przedszkoli

oraz następują



Zmiany w obostrzeniach dotyczące hoteli i sportu

Obowiązujące obostrzenia:

EDUKACJA

19 kwietnia 2021r. otwieramy żłobki i przedszkola dla wszystkich dzieci.

SZKOŁY NADAL ZAMKNIĘTE: Uczniowie wszystkich klas szkół podstawowych, szkół ponadpodstawowych, słuchacze placówek kształcenia ustawicznego oraz centrów kształcenia zawodowego uczą się zdalnie.

Dopuszczona jest także możliwość uczestnictwa dzieci i młodzieży we współzawodnictwie sportowym prowadzonym przez odpowiedni polski związek sportowy.

SPORT

19 kwietnia 2021r. możliwe będzie także uprawianie sportu w obiektach sportowych na świeżym powietrzu – przy zachowaniu limitu 25 osób.

Działalność obiektów sportowych nadal jest ograniczona wyłącznie do sportu zawodowego.

Wszelkie wydarzenia mogą się odbywać bez udziału publiczności. Zamknięte pozostają m.in. siłownie, kluby fitness, stoki narciarskie, baseny, sauny i solaria. Od 19 kwietnia 2021r. dopuszczona jest możliwość uczestnictwa dzieci i młodzieży we współzawodnictwie sportowym prowadzonym przez odpowiedni polski związek sportowy.

HOTELE

Obiekty pozostają zamknięte do 3 maja 2021r. (z wyjątkiem m.in. hoteli robotniczych, a także np. dla medyków, kierowców wykonujących transport drogowy czy żołnierzy itp.).

ZGROMADZENIA I SPOTKANIA

W zgromadzeniach mogą uczestniczyć **max. 5 osób.**

Uczestnicy mają obowiązek zakrywania nosa i ust oraz zachowania 1,5 m odległości od innych osób.

Spotkania w domu: również max. 5 osób - do tego limitu nie wliczamy osoby zapraszającej na imprezę oraz osób, które wspólnie mieszkają lub gospodarują z tą osobą.

Obowiązuje zakaz wesel, komunii, targów, wystaw, konferencji i kongresów (mogą być one online).

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

SALONY FRYZJERSKIE I KOSMETYCZNE

Pozostają zamknięte.

HANDEL

Wielkopowierzchniowe sklepy meblowe i budowlane o powierzchni powyżej 2 000 m² pozostają zamknięte.

Centra i galerie handlowe – tak jak obecnie – pozostają zamknięte, z wyjątkiem m.in.: sklepów spożywczych, aptek i drogerii, salonów prasowych, księgarni.

Nadal obowiązują limity osób w sklepach:

- **1 osoba na 15 m²** – w sklepach do 100 m²,
- **1 osoba na 20 m²** – w sklepach powyżej 100 m².

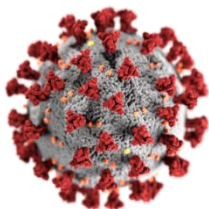
KULT RELIGIJNY

W kościołach obowiązuje zasada - 1 osoba na 20 m².

Obowiązek zakrywania ust i nosa oraz zachowywanie 1,5 m odległości od innych osób.

KULTURA

Wciąż zamknięte będą teatry, kina, muzea i galerie sztuki.



PAMIĘTAJ!

Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa chroni nasze życie i zdrowie oraz naszych najbliższych

Źródła:

Ministerstwo Rozwoju, Pracy i Technologii „Koronawirus – informacje i zalecenia” – 14.04.2021r., Serwis Rzeczypospolitej Polskiej gov.pl.

PRZYDATNE INFORMACJE

Jak się chronić przed zakażeniem?

Koronawirus SARS-CoV-2 jest wirusem osłonkowym tzn. jego otoczka zbudowana jest z głównie tłuszczu oraz dodatkowo białek, dzięki temu koronawirus jest podatny na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów i dlatego:

- **Regularnie i dokładnie myj ręce** wodą z mydłem, a jeśli nie masz możliwości **dezynfekuj dłonie środkiem alkoholowym**, zwłaszcza przed i po wyjściu z pracy, przed posiłkami, po wyjściu z toalety. Dlaczego? Mycie rąk mydłem i wodą lub ich dezynfekcja zabija wirusy.
- **Zachowaj co najmniej 1 metr odległości** od każdego kto kaszle lub kicha. Dlaczego? Kiedy ktoś kaszle lub kicha, rozpyła małe kropelki płynu z nosa lub ust, które mogą zawierać wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko chorej osoby, możesz go wdychać.
- **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.** Dlaczego? Dłonie mają kontakt z wieloma powierzchniami, na których mogą być wirusy. Zanieczyszczone ręce mogą przenieść wirusa do oczu, nosa lub ust, a stamtąd do wnętrza organizmu i spowodować zachorowanie.
- **Noś maseczkę i rękawiczki.** Noszenie maski jest obowiązkowe. Zasłaniając usta i nos może ona pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego, jednak stosowanie samej maski nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych.

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

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!

Zasłaniać nosa nie trzeba w poniższych miejscach:

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

- **Przestrzegaj higieny dróg oddechowych.** Podczas kaszlu lub kichania zakrywaj usta i nos wewnętrzną stroną zgiętego łokcia lub chusteczką. Następnie natychmiast wyrzuć zużytą chusteczkę do kosza i umyj ręce. Dlaczego? Wirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową.
- **Unikaj podróży** w regiony z ogniskami koronawirusa.

Często myj ręce, używając wody i mydła





Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



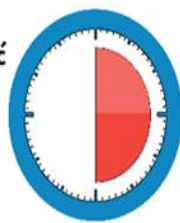
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną część prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1

Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**



2

Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3

Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



4

Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5

Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)



6

Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!

Ministerstwo Zdrowia





Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wymij rękawicę z opakowania



2

Uchwyc ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



4

Drugą rękawicę wymij gotą dłonią



5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

ZDJEMOWANIE:



Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!



Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!