

UWAGA - DLA TWOJEJ WIADOMOŚCI

- JEŻELI NIE CZUJESZ SIĘ DOBRZE I MASZ OBJAWY KORONAWIRUSA, MUSISZ POZOSTAĆ W SAMOIZOLACJI I UMÓWIĆ SIĘ NA BADANIE POD KĄTEM KORONAWIRUSA. **NA BADANIE UMÓWISZ SIĘ DZWONIĄC POD NUMER 0300 303 2713 LUB NA STRONIE INTERNETOWEJ NHS.UK/CORONAVIRUS**
- W TRAKCIE SAMOIZOLACJI PRZYSŁUGIWAĆ BĘDZIE CI WSPARCIE FINANSOWE (WYNAGRODZENIE CHOROBOWE). DOSTĘPNE JEST RÓWNIEŻ DODATKOWE WSPARCIE DLA OSÓB MAJĄCYCH PROBLEMY Z OPŁATAMI, W TYM ZA CZYNSZ
- JEŻELI MIESZKASZ NA TERENIE OKRĘGU ABERDEENSHIRE I Z POWODU KORONAWIRUSA **POTRZEBUJESZ POMOCY, PORAD LUB WSPARCIA, ZADZWOŃ POD BEZPŁATNY NUMER CENTRUM POMOCY DS. KORONAWIRUSA OKRĘGU GRAMPIAN (GRAMPIAN CORONAVIRUS ASSISTANCE HUB) 0800 196 3384** (CZYNNY W KAŻDY DZIEŃ ROBOCZY MIĘDZY GODZINĄ 09:00 A 17:00)
- W TRAKCIE ROZMOWY MOŻESZ POPROSIĆ O POMOC TŁUMACZA USTNEGO JĘZYKA POLSKIEGO, ABY MÓGŁ CI POMÓC WYJAŚNIĆ, JAKIEJ POMOCY POTRZEBUJESZ
- WSPARCIE JEST DLA KAŻDEGO – BEZ WZGLĘDU NA STATUS IMIGRACYJNY OSOBY

Objawy koronawirusa

**Chroń siebie i innych**

Zakrywaj twarz



Unikaj zatłoczonych miejsc



Regularnie myj ręce



Zachowuj dystans 2 metrów



Zastosuj samoizolację i zgłoś zapotrzebowanie na test, jeżeli masz objawy

nhsinform.scot/coronavirus
#WeAreScotland



KORONAWIRUS: Szkocki system 5-POZIOMOWY

Zwracamy uwagę, że to tylko podsumowanie tego, co można robić na każdym poziomie. Nie wymienia ono wszystkich obostrzeń. Dalsze informacje znaleźć można na stronie bit.ly/scot-covid-levels

Poziom	Kontakty towarzyskie	Kawiarnie i bary	Sklepy i usługi	Wypoczynek, sport / aktywność fizyczna	Transport
0 – Prawie normalność	<ul style="list-style-type: none"> 8 osób z 3 gospodarstw domowych wewnątrz 15 osób z 5 gospodarstw domowych na zewnątrz 	Otwarte	Otwarte/czynne	Możliwe	<ul style="list-style-type: none"> W miarę możliwości chodzić pieszo / jeździć rowerem Unikać wspólnych przejazdów autem Nosić maseczkę w środkach transportu współdzielonego
1 - Średni	<ul style="list-style-type: none"> 6 osób z 2 gospodarstw domowych wewnątrz miejsca publicznego 8 osób z 3 gospodarstw domowych na zewnątrz 	Otwarte do godz. 22:30	Otwarte/czynne	Możliwe	<ul style="list-style-type: none"> W miarę możliwości chodzić pieszo / jeździć rowerem Unikać wspólnych przejazdów autem Nosić maseczkę w środkach transportu współdzielonego
2 - Wysoki	<ul style="list-style-type: none"> Zakaz utrzymywania kontaktów towarzyskich z innymi gospodarstwami domowymi w domu 6 osób z 2 gospodarstw domowych na zewnątrz / w placówkach branży hotelarsko-gastronomicznej 	<ul style="list-style-type: none"> Wewnątrz – alkohol sprzedawany wyłącznie z jedzeniem – zamykane o 20:00 Na zewnątrz – zamykane o 22:30 	<ul style="list-style-type: none"> Sklepy otwarte Otwarte salony fryzjerskie / kosmetyczne 	<ul style="list-style-type: none"> Otwarte kina, salony gier, bingo Zezwolone uprawianie jakiegokolwiek sportu i wykonywanie każdego rodzaju aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> W miarę możliwości chodzić pieszo / jeździć rowerem Unikać wspólnych przejazdów autem Nosić maseczkę w środkach transportu współdzielonego
3 – Bardzo wysoki	<ul style="list-style-type: none"> Zakaz utrzymywania kontaktów towarzyskich z innymi gospodarstwami domowymi w domu 6 osób z 2 gospodarstw domowych na zewnątrz / w placówkach branży hotelarsko-gastronomicznej 	<ul style="list-style-type: none"> Zakaz sprzedaży alkoholu Zamykane o 18:00 	<ul style="list-style-type: none"> Sklepy otwarte Otwarte salony fryzjerskie / kosmetyczne 	<ul style="list-style-type: none"> Aktywność fizyczna / sport wewnątrz – aktywność fizyczna indywidualnie Aktywność fizyczna / sport na zewnątrz – wszyscy 	<ul style="list-style-type: none"> W miarę możliwości chodzić pieszo / jeździć rowerem Unikać wspólnych przejazdów autem Nosić maseczkę w środkach transportu współdzielonego
4 - Lockdown	<ul style="list-style-type: none"> Zakaz utrzymywania kontaktów towarzyskich z innymi gospodarstwami domowymi w domu 6 osób z 2 gospodarstw domowych na zewnątrz 	Zamknięte	<ul style="list-style-type: none"> Otwarte tylko niezbędne sklepy – supermarkety, apteki 	<ul style="list-style-type: none"> Wyłącznie sport bezkontaktowy / bezkontaktowa aktywność fizyczna na zewnątrz 	<ul style="list-style-type: none"> Zakaz korzystania z transportu publicznego

Placówki opieki na dziećmi i szkoły – otwarte na wszystkich poziomach

Usługi publiczne – czynne na wszystkich poziomach, lecz na poziomie 4 mogą być czynne tylko online

Miejsca kultu – otwarte na wszystkich poziomach. Na poziomach od 0 do 3 ograniczenie do 50 osób. Na poziomie 4 ograniczenie do 20 osób.