

Wytyczne

Koronawirus (COVID-19): bezpieczne spotkania (dystansowanie społeczne)

Aktualizacja: 7 stycznia 2021 r.

Spis treści

Dłonie – Twarz – Przestrzeń
Zasady dystansowania społecznego
Wietrzenie (wentylacja)

[Wydrukuj tę stronę](#)

W [Walii](#), [Szkocji](#) i [Irlandii Północnej](#) obowiązują inne wytyczne dotyczące dystansowania społecznego.

Kwarantanna narodowa: zostań w domu

Obowiązuje nakaz pozostawania w domu. Pozostanie w domu jest najważniejszym działaniem, jakie wszyscy możemy podjąć, aby chronić państwową służbę zdrowia (NHS) i ratować ludzkie życie. Nie wolno opuszczać domu bez uzasadnionego powodu. [Niniejsze informacje dotyczą czynności dozwolonych i zabronionych.](#)

Dłonie – Twarz – Przestrzeń

W przybliżeniu co trzecia osoba z koronawirusem nie ma żadnych objawów choroby, więc może nieświadomie przenosić zakażenie.

Konieczne jest przestrzeganie następujących zasad:

- **DŁONIE** – regularnie myj ręce przez co najmniej 20 sekund.
- **TWARZ** – zasłaniaj twarz w pomieszczeniach, gdzie zachowanie dystansu społecznego może być utrudnione, oraz podczas kontaktu z osobami, z którymi normalnie się nie spotykasz.
- **PRZESTRZEŃ** – zachowaj odległość 2 m od osób, z którymi nie mieszkasz, jeśli to możliwe, lub 1 m z zastosowaniem

dodatkowych środków ostrożności (np. zasłanianie twarzy lub dodatkowe wietrzenie pomieszczeń).

Z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego należy spotykać się na zewnątrz, jeżeli jest to możliwe. Jeżeli konieczne jest spotkanie z osobą spoza własnego gospodarstwa domowego w pomieszczeniu zamkniętym, np. z osobą wykonującą pracę w mieszkaniu, należy wietrzyć pomieszczenia (np. otwierając okna) bez nadmiernego ich schłodzenia.

Zasady dystansowania społecznego

Aby obniżyć ryzyko zakażenia się oraz ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa, należy zmniejszyć do minimum czas spędzany z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego, a jeżeli konieczny jest kontakt z osobami spoza gospodarstwa domowego lub [grupy wsparcia](#), należy zachować odstęp dwóch metrów. Dystansowanie społeczne jest konieczne w celu powstrzymania rozprzestrzeniania się wirusa, ponieważ do zakażenia dochodzi najczęściej podczas bliskiego kontaktu między ludźmi. Osoba zakażona może przenosić wirusa rozmawiając, oddychając, kaszląc lub kichając – nawet jeśli nie występują u niej żadne objawy choroby.

Podczas kontaktu z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego należy unikać również: kontaktu fizycznego, zbliżania się twarzą w twarz, a także krzyku i śpiewu w pobliżu innych osób. Należy także unikać miejsc zatłoczonych oraz dotykania przedmiotów, których dotykały inne osoby.

Jeżeli zachowanie odstępu dwóch metrów od innych osób nie jest możliwe, należy zachować odstęp ponad jednego metra oraz zastosować dodatkowe środki bezpieczeństwa. Na przykład:

- [zasłanianie twarzy](#) – w środkach komunikacji miejskiej i w wielu pomieszczeniach obowiązuje nakaz zasłaniania twarzy, o ile nie obowiązuje zwolnienie z tego obowiązku
- wyjście na zewnątrz, gdzie jest bezpieczniej i jest więcej miejsca
- w pomieszczeniach zamkniętych należy zapewnić wentylację, otwierając okna i drzwi

Zachowywanie zasad dystansowania społecznego w stosunku do członków własnego gospodarstwa domowego nie jest konieczne. Nie ma też konieczności stosowania zasad dystansowania społecznego w stosunku do osób należących do tej samej [grupy wsparcia](#), ale przestrzeganie tych zasad może zapobiec zakażeniu.

Należy również starać się stosować zasady dystansowania społecznego w trakcie nieformalnej opieki nad dziećmi w ramach [grupy świadczącej opiekę nad dziećmi](#). Nie wolno spotykać się w celach towarzyskich z członkami grupy świadczącej opiekę nad dziećmi oraz należy unikać jednoczesnego spotkania się z członkami grupy wsparcia i grupy świadczącej opiekę nad dziećmi.

Dystansowanie społeczne podczas opieki nad małym dzieckiem, osobą niepełnosprawną lub chorą nienależącą do tego samego gospodarstwa domowego lub grupy wsparcia nie zawsze może być praktyczne. Świadcząc opiekę tego typu, należy starać się w miarę możliwości ograniczać bliski kontakt oraz stosować środki ostrożności, takie jak mycie rąk i wietrzenie pomieszczeń.

Wietrzenie (wentylacja)

COVID-19 rozprzestrzenia się drogą kropelkową, przez małe cząsteczki zawieszone w powietrzu zwane aerozolami i poprzez bezpośredni kontakt między ludźmi.

Oprócz przestrzegania zasad dystansowania społecznego oraz stosowania innych środków ostrożności, rozprzestrzenianie COVID-19 można ograniczyć, podejmując również następujące działania:

- unikanie kontaktu z innymi osobami w pomieszczeniach o ograniczonym przepływie powietrza, np. w pokoju, w którym okna nigdy nie są otwierane
- ograniczenie czasu spędzanego w pomieszczeniach z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego
- wietrzenie pomieszczeń (bez doprowadzania do nadmiernego ochłodzenia) w przypadku, gdy do domu przychodzą inne osoby w celach zawodowych lub odwiedzin (wyłącznie w dopuszczalnych przypadkach). Pomieszczenia należy wietrzyć podczas wizyty i po wyjściu osób odwiedzających.

W celu zwiększenia przepływu powietrza można:

- otworzyć okna jak najszerzej
- otworzyć drzwi
- upewnić się, że wywietrzniki (np. w górnej części okien) są otwarte i że możliwy jest przepływ powietrza

- wentylatory (np. w łazience) pozostawić włączone dłużej niż zwykle z zamkniętymi drzwiami po skorzystaniu z pomieszczenia przez inną osobę

Jeżeli dom jest wyposażony w system wentylacji mechanicznej zapewniający przepływ powietrza przez przewody i nawiewniki, należy upewnić się, że jest on włączony, oraz zwiększyć tempo przepływu powietrza podczas wizyty osób odwiedzających (na przykład, jeżeli potencjalni nabywcy odwiedzają dom w celu jego zakupu) lub jeżeli w domu przebywa osoba chora.

Wietrzenie pomieszczeń przy zachowaniu odpowiedniej temperatury

Jeżeli temperatura w pomieszczeniach jest niska, można ubrać się w cieplejsze ubrania lub założyć więcej warstw odzieży.

Przy niskiej temperaturze zewnętrznej, dobrym rozwiązaniem może być uchYLENIE OKNA.

Jeżeli możliwe jest uchYLENIE okna na poziomie górnym lub dolnym (np. w oknach otwieranych pionowo), otwieranie ich u góry może zapobiec przeciągom.

W razie obaw związanych z hałasem, bezpieczeństwem lub kosztem ogrzewania pomieszczeń – otwieranie okien na krótko również może zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa.

Dostępne są dodatkowe informacje od Ofgem dotyczące [postępowania w razie trudności z opłaceniem rachunków za energię w wyniku pandemii koronawirusa](#).

Wietrzenie pomieszczeń nie eliminuje ryzyka zakażenia koronawirusem lub przenoszenia zakażenia. Należy nadal stosować inne środki ostrożności oraz przestrzegać zasad dotyczących spotykania się z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego.

W celu ułatwienia planowania bezpiecznych spotkań w domu udostępniono zalecenia dotyczące [ograniczenia ryzyka zakażenia koronawirusem w domu](#) opracowane przez Naukowy Zespół Doradczy

w Sytuacji Wyjątkowej (ang. Scientific Advisory Group for Emergencies, SAGE).