

English	Polish / Polski
<p data-bbox="94 397 850 527">Coronavirus (COVID-19): Social distancing</p> <p data-bbox="94 576 1018 730">Social distancing measures are for everyone, including children. We should all be trying to reduce social interaction between people in order to reduce the spread of coronavirus (COVID-19).</p> <p data-bbox="94 771 1018 876">Social distancing measures should be used when people are living in their own homes, with or without additional support from friends, family and carers.</p> <p data-bbox="94 917 315 958">Stay at home</p> <p data-bbox="94 998 966 1071">Everyone must stay at home as you can spread the virus even if you don't have symptoms.</p> <p data-bbox="94 1112 252 1144">You must:</p> <ul data-bbox="136 1193 987 1469" style="list-style-type: none">• only go outside for food, health reasons or work (but only if you can't work from home)• only take one form of exercise a day, for example a run, walk or cycle alone or with members of your household• stay 2 metres (6 feet) away from other people at all times If you go out	<p data-bbox="1060 397 1858 527">Koronawirus (COVID-19): Dystansowanie społeczne</p> <p data-bbox="1060 576 1963 730">Środki dystansowania społecznego są przeznaczone dla wszystkich, w tym dzieci. Wszyscy powinniśmy ograniczyć kontakty międzyludzkie celem zmniejszenia liczby zakażeń koronawirusem (COVID-19).</p> <p data-bbox="1060 771 1984 966">Środki dystansowania społecznego powinny być stosowane przez osoby, które mieszkają we własnych domach i otrzymują dodatkowe wsparcie znajomych, rodziny czy opiekunów, a także przez osoby nie wymagające takiej pomocy.</p> <p data-bbox="1060 1006 1470 1047">Niewychodzenie z domu</p> <p data-bbox="1060 1047 2005 1161">Wszyscy powinniśmy pozostać w domu, ponieważ nawet jeśli sami nie mamy objawów, nadal możemy zarażać innych wirusem.</p> <p data-bbox="1060 1209 1186 1250">Należy:</p> <ul data-bbox="1102 1274 1995 1502" style="list-style-type: none">• wychodzić z domu jedynie po to, aby kupić jedzenie, z powodów zdrowotnych lub aby pójść do pracy (wyłącznie jeżeli nie masz możliwości wykonywać pracy z domu),• uprawiać jedynie jedną formę aktywności fizycznej

- wash your hands as soon as you get home

Do not meet others, even friends or family.

Read the Government's full guidance for staying at home and away from others. This advice applies across the whole of the UK.

Higher risk of severe illness

People who are at increased risk of severe illness from coronavirus (COVID-19) should be particularly careful in trying to follow social distancing measures.

This group includes people who are:

- aged 70 or older (regardless of medical conditions)
- under 70 with an underlying health condition, including anyone given the flu vaccination each year on medical grounds
- pregnant

Underlying health conditions include:

- chronic (long-term) respiratory diseases, such as asthma, chronic obstructive pulmonary disease (COPD), emphysema or bronchitis
- chronic heart disease, such as heart failure
- chronic kidney disease
- chronic liver disease, such as hepatitis
- chronic neurological conditions, such as Parkinson's disease, motor neurone disease, multiple sclerosis (MS),

dziennie, np. bieg, spacer, jazda na rowerze. Wyjść można samemu lub z innymi domownikami,

- zawsze zachowywać 2 metry (6 stóp) odległości od innych osób będąc na świeżym powietrzu,
- natychmiast po powrocie do domu umyć ręce.

Nie spotykaj się z innymi, nawet z przyjaciółmi czy rodziną.

Zapoznaj się ze wszystkimi rządowymi wytycznymi na temat pozostawania w domu i unikania bezpośredniego kontaktu z innymi. Zalecenia obowiązują w całej Wielkiej Brytanii.

Podwyższone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby

Osoby, u których ryzyko ciężkiego przebiegu choroby wywołanej koronawirusem (COVID-19) jest podwyższone powinny szczególnie rygorystycznie przestrzegać zasad dystansowania społecznego.

Do tej grupy należą:

- osoby powyżej 70 roku życia (bez względu na problemy zdrowotne)
 - osoby poniżej 70 roku życia cierpiące na współistniejące choroby, a także osoby otrzymujące coroczną szczepionkę na gripę ze względów zdrowotnych
- kobiety w ciąży

Do współistniejących chorób zaliczamy:

- chroniczne (przewlekłe) choroby układu oddechowego, np. astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc (ang. COPD – pol. POChP), rozedma płuc, zapalenie oskrzeli;

<ul style="list-style-type: none"> • a learning disability or cerebral palsy • diabetes • problems with your spleen – for example, sickle cell disease or if you have had your spleen removed • a weakened immune system as the result of conditions such as HIV and AIDS, or medicines such as steroid tablets or chemotherapy • being seriously overweight (a BMI of 40 or above) <p>Extremely high risk of severe illness</p> <p>Some groups of people are considered to be at extremely high risk of severe illness with COVID-19 and should strictly follow shielding measures. Their household and other contacts should strictly follow social distancing measures in order to protect them.</p> <p>This group includes people who:</p> <ul style="list-style-type: none"> • have had solid organ transplants • have cancer and are receiving active chemotherapy • have lung cancer and are either receiving or previously received radical radiotherapy • have cancers of the blood or bone marrow such as leukaemia, lymphoma or myeloma who are at any stage of treatment • those with severe chest conditions such as cystic fibrosis or severe asthma and severe COPD • have rare diseases that significantly increase the risk of 	<ul style="list-style-type: none"> • przewlekłe choroby serca, np. niewydolność serca; • przewlekłe choroby nerek; • przewlekłe choroby wątroby, np. zapalenie wątroby; • przewlekłe choroby neurologiczne, np. choroba Parkinsona, choroby neuronu ruchowego, stwardnienie rozsiane (SM), upośledzenie umysłowe, porażenie mózgowe; • cukrzyca; • stany chorobowe śledziony, np. niedokrwistość sierpowata, lub stan po usunięciu śledziony; • osłabiona praca układu odpornościowego w wyniku takich chorób jak: HIV i AIDS, a także w wyniku przyjmowania leków takich jak sterydy w formie tabletek czy chemioterapii; • skrajna otyłość (wskaźnik BMI powyżej 40). <p>Wyjątkowo wysokie ryzyko ciężkiego przebiegu choroby</p> <p>Uważa się, że niektóre osoby są wyjątkowo narażone na ryzyko ciężkiego przebiegu choroby wywołanej przez COVID-19 i powinny ściśle przestrzegać środków szczególnej ochrony. Osoby, które z nimi mieszkają oraz inne osoby, które mają z nimi kontakt powinny chronić takie osoby poprzez ściśle przestrzeganie zasad dystansowania społecznego.</p> <p>Do grupy tej należą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osoby po przeszczepie narządu łitego, • osoby chore na raka poddawane obecnie chemioterapii, • osoby chore na raka płuc poddawane obecnie lub w przeszłości radioterapii, • osoby chore na raka krwi lub szpiku kostnego, jak np.
---	---

infections such as SCID and homozygous sickle cell

- are receiving immunotherapy or other continuing antibody treatments for cancer
- are receiving other targeted cancer treatments which can affect the immune system, such as protein kinase inhibitors or PARP inhibitors
- have had bone marrow or stem cell transplants in the last 6 months, or who are still taking immunosuppression drugs
- are receiving immunosuppression therapies that significantly increase risk of infection
- pregnant with significant heart disease (congenital or acquired)

What is social distancing?

Social distancing measures are steps you can take to reduce the social interaction between people. This will help reduce the spread of coronavirus (COVID-19).

They are:

- Avoid contact with someone who is displaying symptoms of coronavirus (COVID-19) - these symptoms include high temperature and/or new and continuous cough
- Stay at home and only go outside for food, health reasons or work (but only if you can't work from home)
- Only take one form of exercise a day, for example a run, walk or cycle alone or with members of your household
- Stay 2 metres (6 feet) away from other people at all times

białaczka, chłoniak lub szpiczak, będące na którymkolwiek etapie leczenia,

- osoby z poważnymi chorobami płuc, takimi jak mukowiscydoza czy ciężka postać astmy oraz przewlekła obturacyjna choroba płuc (ang. COPD),
- osoby cierpiące na rzadkie choroby znacznie podnoszące ryzyko infekcji, takie jak zespół SCID (ciężki złożony niedobór odporności) lub homozygotyczna niedokrwistość sierpowatokrwinkowa,
- osoby, które otrzymują immunoterapię lub inne ciągłe leczenie przeciwciałami w ramach leczenia raka,
- osoby, które otrzymują inne terapie celowane w ramach leczenia raka, które mogą mieć wpływ na układ odpornościowy, np. inhibitory kinazy białkowej lub inhibitory PARP,
- osoby, które w ciągu ostatnich 6 miesięcy miały przeszczep szpiku kostnego lub komórek macierzystych, lub które nadal przyjmują leki immunosupresyjne,
- osoby, które poddawane są terapii immunosupresyjnej, która znacznie podwyższa ryzyko infekcji,
- kobiety w ciąży chorujące na poważne choroby serca (wrodzone lub nabyte).

Na czym polega dystansowanie społeczne?

Dystansowanie społeczne polega na zachowaniu środków ostrożności, które polegają na ograniczeniu kontaktów międzyludzkich celem zmniejszenia liczby zakażeń koronawirusem (COVID-19).

Do takich środków zaliczamy:

- unikanie kontaktu z osobami, u których występują objawy koronawirusa (COVID-19) – do objawów zaliczamy wysoką temperaturę i/lub nowy uporczywy kaszel;
- pozostanie w domu i wychodzenie wyłącznie w celu

If you go out

- Wash your hands as soon as you get home
- Do not meet others, even friends or family - if parents don't live together, children under 18 can be moved between their parents' homes as long as no-one in either household has symptoms
- Avoid non-essential use of public transport - when possible, alter your travel times to avoid rush hour
- Work from home, where possible - your employer should support you to do this
- Avoid gatherings with friends and family - keep in touch using remote technology such as phone, internet, and social media
- Use telephone or online services to contact your GP or other essential services

Read the Government's full guidance for staying at home and away from others. This advice applies across the whole of the UK.

Can't get an isolation note

You need to contact your employer if you require to shield from COVID-19 due to underlying conditions but are currently well. Please don't phone 111 or your GP.

Hand washing and respiratory hygiene

To help prevent the spread of respiratory viruses like COVID-19, you should:

kupienia jedzenia, ze względów zdrowotnych lub aby pójść do pracy (wyłącznie jeżeli nie masz możliwości wykonywać pracy z domu);

- uprawianie jedynie jednej formy aktywności fizycznej dziennie, np. bieg, spacer, jazda na rowerze. Wyjść można samemu lub z innymi domownikami;
- zawsze zachowywać 2 metry (6 stóp) odległości od innych osób będąc na świeżym powietrzu;
- natychmiastowe mycie rąk po powrocie do domu;
- niespotykanie się z innymi, nawet przyjaciółmi czy rodziną – jeżeli rodzice nie mieszkają razem, dzieci poniżej 18 roku życia mogą przebywać naprzemiennie w domach obojga rodziców, pod warunkiem, że nikt w żadnym z domów nie ma objawów;
- unikanie transportu publicznego, gdy nie jest to niezbędne lub zmiana pory podróży, aby uniknąć godzin szczytu;
- praca z domu jeżeli jest taka możliwość – twój pracodawca może ci w tym pomóc;
- unikanie spotkań towarzyskich ze znajomymi i rodziną – możesz pozostać z nimi w kontakcie korzystając z technologii zdalnej, np. telefonu, Internetu i mediów społecznościowych;
- możesz kontaktować się przez telefon lub Internet ze swoim lekarzem lub aby zamówić niezbędne usługi.

Zapoznaj się ze wszystkimi wytycznymi rządowymi na temat pozostawania w domu i unikania bezpośredniego kontaktu z innymi. Zalecenia obowiązują w całej Wielkiej Brytanii.

Jeżeli nie możesz uzyskać zaświadczenia o izolacji

Skontaktuj się ze swoim pracodawcą, jeżeli musisz

- wash your hands more often with soap and water for at least 20 seconds, or use a hand sanitiser
- wash your hand when you get home or into work, when you blow your nose, sneeze or cough, eat or handle food
- avoid touching your eyes, nose and mouth with unwashed hands
- avoid close contact with people who have symptoms
- cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in a bin and wash your hands
- clean and disinfect frequently touched objects and surfaces in your home

Everyone should:

- Wash their hands more often
- Stay at home for 7 days if they have a new continuous cough or high temperature
- Stay at home for 14 days if someone in their household has a new continuous cough or high temperature

People with serious underlying health conditions must follow shielding advice.

zachowywać środki szczególnej ochrony, aby uniknąć zakażenia wirusem COVID-19 ze względu na choroby współistniejące, chociaż obecnie nie masz objawów. Nie należy dzwonić pod numer 111 ani do lekarza pierwszego kontaktu.

Mycie rąk i higiena układu oddechowego

Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusów atakujących układ oddechowy, np. COVID-19, należy:

- częściej myć ręce wodą z mydłem przez przynajmniej 20 sekund lub używać środka odkażającego do rąk;
- myć ręce po powrocie do domu lub po przyjściu do pracy, a także po wydmuchaniu nosa, kasznięciu czy kichnięciu, przed jedzeniem lub przed przygotowywaniem jedzenia;
- nie dotykać oczu, nosa i ust nieumytymi rękami;
- unikać kontaktu z osobami, u których wystąpiły objawy;
- zasłaniać usta i nos chusteczką podczas kaszlu lub kichania, po czym chusteczkę należy wyrzucić do kosza i umyć ręce;
- myć i dezynfekować często dotykane przedmioty i powierzchnie w domu.

Wszyscy powinniśmy:

- częściej myć ręce;
- pozostać w domu przez 7 dni, jeżeli pojawi się nowy uporczywy kaszel lub wysoka temperatura;
- pozostać w domu przez 14 dni, jeżeli u kogoś z domowników pojawi się nowy uporczywy kaszel lub wysoka temperatura.

Osoby z poważnymi chorobami współistniejącymi powinny

	przestrzegać środków szczególnej ochrony.
--	---

6 April 2020
