

# YOU HAVE THE POWER

to help prevent  
coronavirus by  
**social distancing**



Separacja społeczna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na zmniejszenie liczby infekcji, skutków wirusa oraz zapotrzebowania na usługi medyczne.

**KAŻDY** MA ROLĘ DO ODEGRANIA.

## Czym jest separacja społeczna?

Najprościej mówiąc: separacja społeczna oznacza ograniczenie niepotrzebnych kontaktów z osobami spoza Twojego gospodarstwa domowego, jeśli nie są one absolutnie konieczne. Oznacza to, że poza domem należy zachować odległość 1 metra od innych osób oraz unikać dużych skupisk ludzi. Jeśli pracujesz lub jesteś poza domem, unikaj korzystania z transportu publicznego w godzinach szczytu, jeśli korzystanie z niego

nie jest konieczne. Praktykując separację społeczną, możesz nadal wychodzić z domu, zażywać świeżego powietrza, pracować w ogrodzie i wyprowadzać psa na spacer cichymi alejkami, o ile unikasz bliskich kontaktów z innymi osobami.

**Obecnie rząd oficjalnie rozszerza separację społeczną na wszystkich mieszkańców Jersey.**

## CO ROBIĆ:

- ✓ Zostań w domu, gdy tylko to możliwe.
- ✓ Utrzymuj odległość 1 metra od jakiejkolwiek osoby, która nie należy do Twojego gospodarstwa domowego.
- ✓ Unikaj transportu publicznego w godzinach szczytu, jeśli korzystanie z niego nie jest konieczne.
- ✓ O ile to możliwe, pracuj z domu.
- ✓ Osoby, które zdecydują się nadal pełnić obecną rolę w społeczności, powinny dbać o higienę rąk i dróg oddechowych. Oznacza to regularne czyszczenie powierzchni i unikanie dotykania oczu, nosa czy ust, jeśli ręce nie są czyste.

## CZEGO NIE ROBIĆ:

- ✗ Nie całuj, nie podawaj ręki ani nie przytulaj osób spoza swojego gospodarstwa domowego.
- ✗ Nie utrzymuj bliskiego kontaktu z dziećmi i wnukami, jeśli jesteś osobą dorosłą z grupy ryzyka.
- ✗ Odwiedzaj inne osoby tylko, gdy jest to konieczne, i upewnij się, że nie mają one objawów choroby.
- ✗ Nie organizuj spotkań towarzyskich w swoim domu.
- ✗ Nie bierz udziału w zajęciach sportowych i innych zajęciach czy spotkaniach towarzyskich obejmujących bliskie kontakty.

## Podczas separacji społecznej można robić następujące rzeczy:

Rozumiemy, że separacja społeczna będzie mieć duży wpływ na codzienne życie każdej osoby. Możesz stwierdzić, że wpływa to na Twój nastrój oraz uczucia, i możesz czuć się gorzej lub się zamartwiać, mieć problemy ze snem oraz tęsknić za towarzystwem innych osób. Oto proste rzeczy, które mogą pomóc utrzymać aktywność psychiczną i fizyczną w tym czasie:

- Idź na spacer na świeżym powietrzu, upewniając się, że zachowujesz 1 metr odległości od innych ludzi.
- Pracuj w ogrodzie.
- Bądź w kontakcie ze swoją rodziną i

znajomymi za pośrednictwem telefonu czy też programów Skype/FaceTime.

- Dbaj o zdrowie – przyrządzaj dobrze zbilansowane posiłki.
- Spędzaj czas, robiąc to, co lubisz – może to być czytanie, słuchanie/oglądanie ulubionych programów w radiu czy telewizji lub inne hobby uprawiane wewnątrz pomieszczeń.
- Korzystaj z DARMOWYCH internetowych e-booków, audiobooków, gazet i magazynów biblioteki Jersey na [gov.je/library](http://gov.je/library). Możesz z nich korzystać przy użyciu smartfona, iPada czy komputera.\*
- Wykorzystaj tę szansę, aby nauczyć się nowego języka czy umiejętności.

Jeśli wydaje Ci się, że masz objawy zarażenia koronawirusem, zadzwoń na infolinię pod numer:

 **(01534) 445566**

Bądź na bieżąco z odpowiednimi poradami i informacjami:

**[gov.je/coronavirus](http://gov.je/coronavirus)**

\*Jeśli wcześniej nie korzystałeś(-aś) z tych usług, rejestracja przy użyciu karty biblioteki Jersey jest bardzo prosta, ale w przypadku trudności możesz zadzwonić pod numer 448700 lub napisać na adres e-mail [je.library@gov.je](mailto:je.library@gov.je), aby uzyskać pomoc.