

Aby zminimalizować ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa należy jak najwięcej przebywać w domu.

Opuszczanie domu lub pozostawanie poza domem dopuszcza się wyłącznie z ważnych powodów, takich jak:

- ✓ Zakupy w sklepie spożywczym lub aptece
- ✓ Potrzeby zdrowotne
- ✓ Uprawianie sportu
- ✓ Udzielanie pomocy osobom wymagającym wsparcia

**We wszystkich miejscach należy przestrzegać obowiązujących zaleceń i wymogów w obszarze ochrony zdrowia publicznego, takich jak np. noszenie maseczki ochronnej.**










**Uwaga: niniejsze wytyczne obowiązują dla wszystkich obszarów zaliczonych do poziomu 4. Pełne wytyczne „Zostań w domu” można znaleźć na stronie: [Koronawirus \(COVID-19\): „Zostań w domu” – wytyczne](#).**

**Wytyczne dotyczące obszarów zaliczonych do poziomu 3 można znaleźć na stronie: [Koronawirus \(COVID-19\): lokalne poziomy ochrony](#).**

<p><b>Kontakty społeczne</b></p> 	<p>Dopuszcza się spotkania poza domem maksymalnie <b>2</b> osób nienależących do tego samego gospodarstwa domowego w celach rekreacyjnych i w celu wspólnego uprawiania sportu. Zasada ta dotyczy osób od 12 roku życia wwyż.</p> <p>Zabrania się organizacji spotkań towarzyskich w domach.</p> <p>Spożywanie alkoholu w plenerze, w jakimkolwiek miejscu publicznym, stanowi naruszenie przepisów prawa.</p> <p>Zabrania się organizacji marszów, parad, a także demonstracji w miejscu – bez przemieszczania się.</p>
<p><b>Rozszerzone gospodarstwa domowe</b></p>	<p>Ustalenia dotyczące rozszerzonych gospodarstw domowych obowiązują w dalszym ciągu w przypadku osób mieszkających samotnie, samotnych rodziców oraz par niemieszkających razem.</p>
<p><b>Naprzemienna opieka nad dziećmi</b></p>	<p>Dzieci mogą przemieszczać się pomiędzy domami rodziców – zarówno w przypadku kontaktów z nadzorem, jak i bez nadzoru.</p>
<p><b>Podróże i transport</b></p> 	<p>Dopuszcza się opuszczanie domu tylko w sytuacjach koniecznych. Należy unikać niepotrzebnych podróży. W miarę możliwości należy pozostawać jak najbliżej domu.</p> <p>Zabrania się wyjazdów urlopowych, zarówno na terenie Szkocji i całej Wielkiej Brytanii, jak i wyjazdów zagranicznych.</p>
<p><b>Szkoły</b></p> 	<p>Możliwość nauki stacjonarnej dotyczy wyłącznie dzieci pracowników kluczowych oraz dzieci wymagających specjalnej troski. We wszystkich pozostałych przypadkach dzieci i młodzież obowiązuje nauka zdalna.</p>
<p><b>Szkoły średnie i wyższe</b></p> 	<p>Szkoły średnie i wyższe mogą działać w systemie hybrydowym, łączącym naukę stacjonarną i zdalną, z zachowaniem obostrzeń.</p>
<p><b>Opieka nad dziećmi</b></p> 	<p>Placówki edukacji wczesnoszkolnej i opieki nad dziećmi objęte regulacjami państwowymi pozostają otwarte wyłącznie dla dzieci pracowników kluczowych oraz dzieci wymagających specjalnej troski.</p> <p>Nieformalną opiekę nad dziećmi dopuszcza się wyłącznie w niezbędnym zakresie, w przypadku, gdy opiekun opiekuje się grupą liczącą mniej niż 12 dzieci.</p>
<p><b>Zorganizowane zajęcia dla dzieci</b></p> 	<p>Zajęcia dla dzieci nieobjęte regulacjami państwowymi muszą odbywać się w plenerze, w grupach liczących mniej niż <b>7</b> osób dorosłych oraz bez ograniczeń w liczbie dzieci poniżej 5 roku życia.</p> <p>Zorganizowane zajęcia dla dzieci w plenerze muszą odbywać się pod opieką osoby prowadzącej, z udziałem nie więcej niż <b>2</b> dorosłych prowadzących, w grupach liczących nie więcej niż <b>15</b> dzieci poniżej 12 roku życia.</p> <p>Zajęcia tego rodzaju nie powinny mieć charakteru nieformalnych spotkań towarzyskich.</p>
<p><b>Zakłady pracy</b></p> 	<p>W miarę możliwości, pracodawcy mają obowiązek pozwolić pracownikom na pracę zdalną.</p>






# LOCKDOWN

## STAY AT HOME

<p><b>Osoby zajmujące się handlem i dostawami, osoby wykonujące naprawy i remonty domowe oraz osoby zatrudnione w gospodarstwach domowych innych osób</b></p>	<p>Osoby zajmujące się handlem i dostawami powinny odwiedzać gospodarstwa domowe innych osób wyłącznie w celu wykonania niezbędnych prac, dostaw lub usług.</p> <p>Osoby świadczące usługi sprzątanania w domach powinny odwiedzać gospodarstwa domowe innych osób wyłącznie jeśli usługobiorca nie jest w stanie sprzątać samodzielnie.</p>
<p><b>Zakupy</b></p> 	<p>✓ Otwarte pozostają wyłącznie niezbędne placówki detaliczne.</p> <p>✗ Salony wystawowe pozostają <b>zamknięte</b>.</p> <p>✓ Przemieszczanie się jest dopuszczalne jedynie w celu odbioru niezbędnych rzeczy.</p> <p>W części sektorów punkty odbioru zamówień złożonych przez Internet w systemie „click &amp; collect” pozostają zamknięte.</p> <p>W miarę możliwości należy korzystać z dostaw i sklepów lokalnych.</p>
<p><b>Usługi detaliczne wiążące się z bliskim kontaktem z klientem</b></p> 	<p>✗ Punkty świadczące usługi detaliczne wiążące się z bliskim kontaktem z klientem indywidualnym pozostają <b>zamknięte</b>.</p> <p>✗ Zabrania się świadczenia usług kosmetycznych oraz wykonywania zabiegów estetycznych.</p>
<p><b>Gastronomia</b></p> 	<p>✗ Restauracje, kawiarnie, puby i bary pozostają <b>zamknięte</b>.</p> <p>✓ Lokale gastronomiczne mogą świadczyć jedynie usługi na wynos z konsumpcją poza terenem lokalu. Lokale mogą świadczyć usługi dostawy do klienta, albo umożliwiać samodzielny odbiór zamówień, jednak bez możliwości wejścia klienta na teren lokalu.</p>
<p><b>Atrakcje turystyczne</b></p> 	<p>✗ Wszystkie atrakcje turystyczne wewnątrz budynków pozostają <b>zamknięte</b>.</p> <p>✓ Parki i ogrody pozostają otwarte na potrzeby uprawiania sportu przez lokalnych mieszkańców.</p>
<p><b>Obiekty noclegowe</b></p> 	<p>Wszystkie obiekty noclegowe pozostają <b>zamknięte</b> dla turystów. Hotele, pensjonaty i obiekty noclegowe z własnym wyżywieniem pozostają otwarte wyłącznie dla gości podróżujących w niezbędnych sprawach.</p>
<p><b>Obiekty użyteczności publicznej</b></p> 	<p>✗ Obiekty użyteczności publicznej pozostają <b>zamknięte</b>, z wyjątkiem świadczenia niezbędnych usług.</p> <p>✓ Domy kultury mogą świadczyć swoje usługi jedynie w niezbędnym zakresie.</p> <p>✓ Sądy i trybunały pozostają otwarte.</p>
<p><b>Usługi publiczne</b></p> 	<p>W miarę możliwości usługi publiczne świadczone są online.</p> <p>Usługi stacjonarne świadczy się w niezbędnym zakresie.</p>
<p><b>Usługi terapeutyczne i usługi wsparcia</b></p> 	<p>Usługi terapeutyczne i usługi wsparcia, grupowe oraz indywidualne, należy świadczyć zdalnie; dopuszcza się stacjonarne świadczenie usług w niezbędnym zakresie.</p>
<p><b>Miejsca kultu religijnego</b></p> 	<p><b>Zamknięte</b> na potrzeby nabożeństw z udziałem wiernych.</p> <p>Otwarte na potrzeby odprawienia nabożeństw transmitowanych drogą radiową, telewizyjną lub online.</p>
<p><b>Nauka jazdy</b></p> 	<p>Naukę jazdy samochodem i na motocyklu dopuszcza się wyłącznie w sytuacji, gdy wszyscy pasażerowie należą do tego samego gospodarstwa domowego lub rozszerzonego gospodarstwa domowego.</p>

# LOCKDOWN

## STAY AT HOME

<b>Stadiony i wydarzenia sportowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Stadiony pozostają <b>zamknięte</b> dla widzów.</li> <li>✗ Zabrania się organizowania wydarzeń na żywo.</li> </ul>
<b>Uroczystości okolicznościowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dopuszcza się organizację uroczystości pogrzebowych z udziałem maksymalnie <b>20</b> osób. Zabrania się organizacji styp.</li> <li>✓ Dopuszcza się organizację ślubów i ceremonii zawarcia związku partnerskiego z udziałem maksimum <b>5</b> osób (<b>6</b>, jeżeli wymagana jest obecność tłumacza). Zabrania się organizacji przyjęć.</li> <li>✗ Nie należy organizować innych uroczystości okolicznościowych (np. chrztów czy bar micw).</li> </ul>
<b>Obiekty rekreacyjne i rozrywkowe</b> 	<p>Wszystkie kryte obiekty rekreacyjne i rozrywkowe pozostają <b>zamknięte</b>.</p>
<b>Uprawianie sportu i ćwiczenia fizyczne</b> 	<p>Dopuszcza się wspólne uprawianie sportu/wykonywanie ćwiczeń fizycznych przez maksimum <b>2</b> osoby nienależące do tego samego gospodarstwa domowego. Zasada ta dotyczy osób od 12 roku życia wzwyż.</p> <p>Nie należy przemieszczać się na odległość większą niż minimalna odległość wystarczająca by uprawiać sport w sposób bezpieczny, w miejscu niezatłoczonym i z zachowaniem dystansu społecznego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Kryte obiekty sportowe pozostają <b>zamknięte</b>.</li> <li>✗ Ośrodki sportów zimowych pozostają <b>zamknięte</b>.</li> <li>✓ Siłownie na wolnym powietrzu pozostają otwarte.</li> <li>✓ Uprawianie sportów bezkontaktowych na wolnym powietrzu, takich jak golf i tenis, jest dozwolone.</li> <li>✓ Zorganizowane zajęcia sportowe i ćwiczenia fizyczne dla dzieci poniżej 12 roku życia mogą być kontynuowane zgodnie z wytycznymi.</li> </ul>
<b>Odwiedziny w domach opieki</b>	<p>Odwiedzanie osób bliskich przebywających w domach opieki zalicza się do niezbędnych podróży. Wizyty odbywające się w pomieszczeniach zamkniętych: tylko niezbędne odwiedziny. Wizyty odbywające się w plenerze: dopuszcza się kontakty w zielonej przestrzeni otwartej lub przez okno pod warunkiem wcześniejszego ustalenia z domem opieki.</p>
<b>Osoby szczególnie narażone</b> 	<p>W miarę możliwości należy jak najwięcej pozostawać w domu. Dom można opuszczać w celu uprawiania sportu lub zrobienia niezbędnych zakupów w sklepie spożywczym lub aptece.</p> <p>W miarę możliwości należy pracować w sposób zdalny. W razie niemożności wykonywania pracy z domu, nie należy przemieszczać się do zakładu pracy.</p> <p>Należy zminimalizować kontakt z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego.</p> <p>Nie należy korzystać z transportu publicznego ani taksówek.</p>
<b>Wsparcie dla osób doświadczających przemocy domowej</b>	<p>Jeśli jesteś ofiarą przemocy domowej lub znasz kogoś, kto jej doświadcza możesz skorzystać z pomocy.</p> <p>Zadzwoń pod numer infolinii dla ofiar przemocy domowej w Szkocji: 0800 027 1234 lub odwiedź stronę: <a href="http://Safer.scot">Safer.scot</a>.</p> <p>Przemoc domowa jest przestępstwem. Przypadki przemocy należy zgłaszać pod numerem 101. W nagłych wypadkach należy kontaktować się z numerem 999.</p>



Uwaga: Wszelkie obostrzenia są na bieżąco analizowane, aby zapewnić utrzymanie w mocy wyłącznie środków proporcjonalnych i niezbędnych dla rozwiązania aktualnego zagrożenia dla zdrowia publicznego.

Powyższa tabela ma charakter informacyjny i może podlegać zmianom. Regulacje dotyczące poszczególnych poziomów publikowane będą na stronie: [legislation.gov.uk](http://legislation.gov.uk). Regulacje stanowią podstawę obowiązujących zasad w obszarze zdrowia publicznego (w tym m.in. dotyczących dystansu społecznego i zastrzonych środków higieny).

Odpowiednie wytyczne znaleźć można na stronie: [www.gov.scot](http://www.gov.scot)