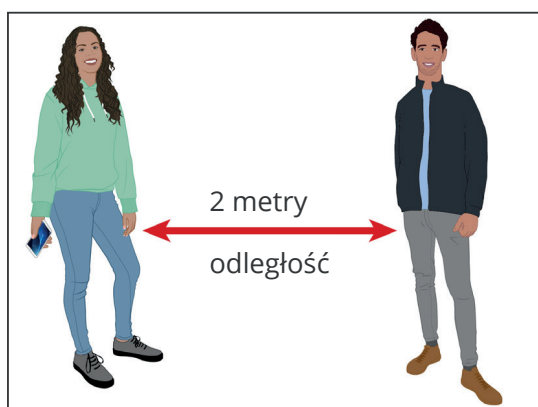


Koronawirus

Poniżej znajdziesz więcej informacji o Koronawirusie.
Infolinia: 0800-1351

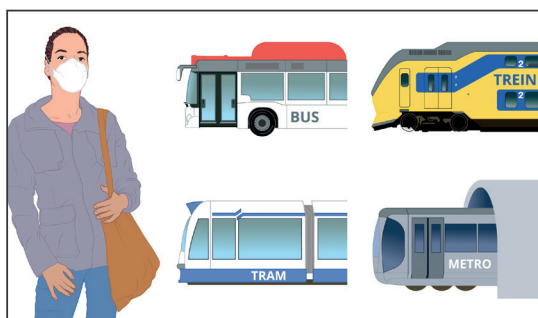


Zalecenia do stosowania w domu i poza domem:

- Nie chodź do miejsc, gdzie jest dużo ludzi.
- Nie zapraszaj do domu więcej niż 3 osoby na raz.
- Zachowaj odległość 2 metrów od innych osób.
- Tworzenie grup powyżej **2 osób jest obecnie zabronione**. Policja może karać wysokimi mandatami. Jedynie rodziny z dziećmi nie dostaną mandatu.

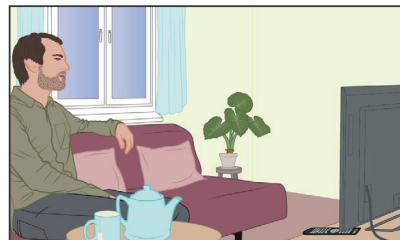
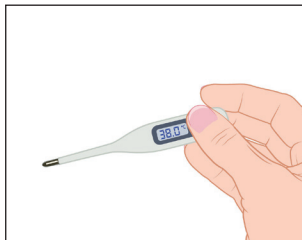
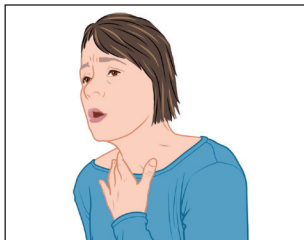
Zalecenia dotyczące uprawiania sportu na dworze:

- Dzieci poniżej lat 13 mogą bawić się i uprawiać sport na dworze.
- Dzieci powyżej lat 12 i dorośli mogą uprawiać sport na dworze. Muszą jednak zachowywać odległość 2 metrów.



Transport publiczny

- Korzystaj z autobusu, tramwaju, metra lub pociągu tylko wtedy jeśli jest to konieczne, ale nie wtedy, kiedy jest tłok.
- W autobusie, w tramwaju, w metrze i w pociągu zakładaj maseczkę. Od 1 czerwca będzie to obowiązkowe, a za niestosowanie się będzie grozić mandat.



Zalecenia dla osób mających dolegliwości:

Jeśli masz gorączkę powyżej 38° C albo trudności z oddychaniem, musisz pozostawać w domu. Wszyscy Twoi domownicy muszą również zostać w domu.

Jeśli masz jeden lub więcej z następujących objawów:

- kaszel
- kichanie
- katar / zatkany nos
- ból gardła

wtedy tylko Ty musisz zostać w domu i nie powinienes zbliżyć się do innych.

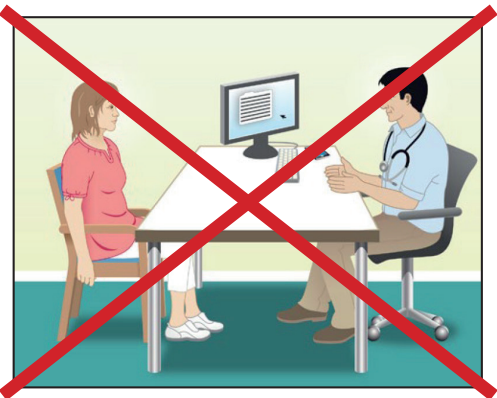
Zalecenia dla osób starszych, osób mających słabe zdrowie albo chorujących na jakąś chorobę:

- Przebywaj jak najwięcej w domu. Jeśli jednak wychodzisz, zachowaj ostrożność.

Chcesz się dowiedzieć, czy powinienes zadzwonić do lekarza pierwszego kontaktu?

1. Wejdź na stronę internetową: [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)
2. W zakładce: Zoeken wpisz: Corona i kliknij na 'Zoeken'
3. Wybierz z listy opcję: Ik heb (mogelijk) het nieuwe coronavirus
4. Kliknij na opcję  Voorlezen aby włączyć formę głosową

Nie idź do lekarza pierwszego kontaktu, ale najpierw zadzwoń



Jeśli masz inne pytania

Zadzwoń na infolinię **0800-1351**