

# Koronawirus

## Tu się dowiesz:

- Jakie są zasady?
- Jakiego rodzaju możesz mieć objawy?
- Jak przebiega test?

### Pozostań w domu wieczorem i w nocy

Nie wolno Ci przebywać **na zewnątrz** w godzinach od 9:00 wieczorem do 4:30 rano. Możesz zostać ukarany grzywną w wysokości 95 euro, jeśli jednak będziesz na zewnątrz.

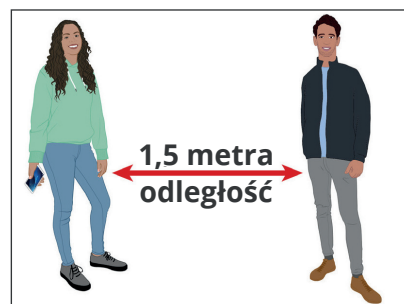
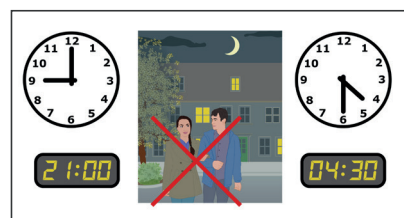
Wolno Ci przebywać **na zewnątrz**, jeśli jest to konieczne w ramach Twojej pracy. Weź ze sobą, jako dowód, list potwierdzający z pracy. Ten list dostaniesz od pracodawcy.

- W razie nagłego wypadku. Na przykład, jeśli potrzebujesz pomocy lekarskiej.
- Aby wyjść na spacer z psem.
- Aby zapewnić nieformalną opiekę.
- W razie pogrzebu.
- W razie egzaminu.

Weź ze sobą list z informacją, dlaczego jesteś na zewnątrz.

Ten list nosi nazwę 'Eigen verklaring Avondklok'.

Ze strony internetowej [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) możesz pobrać i wypełnić wzór listu.



### Zalecenia zarówno w domu jak i poza domem

- Zawsze utrzymuj odległość **1,5 m** od pozostałych osób.
- Dzieciom do 13 roku wolno zbliżać się do siebie i do osób dorosłych.
- W miarę możliwości zostań w domu.
- Pracuj z domu, chyba że naprawdę nie ma takiej możliwości.
- W domu może Cię odwiedzić maksymalnie jedna osoba dziennie.
- Poza domem możesz umówić się najwyżej z 1 osobą.
- Maksymalnie jeden raz dziennie możesz iść z wizytą.



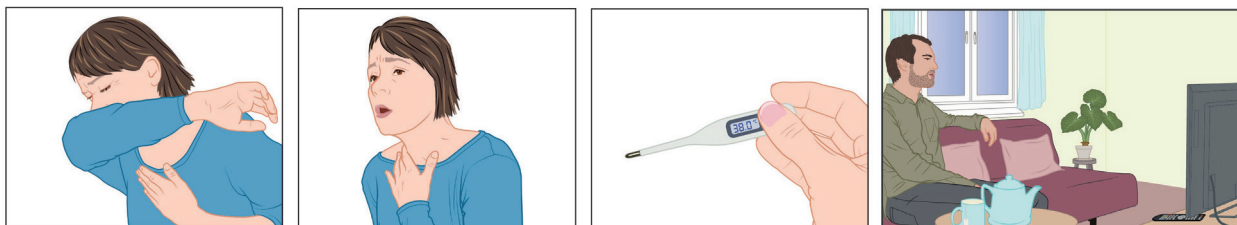
### Maseczka: jest obowiązkowa dla wszystkich osób od 13 roku życia

- Noś maseczkę będąc w budynkach. Na przykład w sklepach i na dworcu.
- Noś maseczkę w szkole. Maseczkę wolno zdjąć tylko podczas zajęć.
- Noś maseczkę na usta w transporcie publicznym.

### Podróże:

- Korzystaj z transportu publicznego wyłącznie, kiedy nie możesz tego uniknąć. Noś maseczkę na usta.
- Nie wyjeżdżaj za granicę, chyba że jest to naprawdę niezbędne.





## W przypadku dolegliwości: Zrób test i zostań w domu

Wykonaj test na koronawirusa i zostań w domu w razie jednej lub kilku z następujących dolegliwości:

- **ponad 37,5 stopni**
- **problemy z oddychaniem.**
- **nagła utrata powonienia lub smaku**
- **kaszel**
- **kichanie**
- **katar**
- **ból gardła**

W przypadku **gorączki** lub **trudności w oddychaniu** wszystkie osoby mieszkające z Tobą w domu również muszą pozostać w domu. Gorączka przekracza 38 stopni.

## Testen

Test na koronawirusa jest bezpłatny.

Na spotkanie możesz umówić się na 2 sposoby:

1. Korzystając z komputera: Wejdź na [www.coronatest.nl](http://www.coronatest.nl). Będziesz potrzebował swój DigiD.
2. Telefonicznie: Zadzwoń pod numer **0800-1202**.

Zostań w domu, dopóki nie otrzymasz wyników z GGD.

Nie możesz przyjmować wizyt, dopóki nie otrzymasz wyników. GGD poinformuje Cię, kiedy ponownie będziesz mógł wychodzić na zewnątrz.

## Lekarz rodzinny

Ważnym jest, aby z objawami koronawirusa nie udawać się do lekarza rodzinnego. Najpierw zadzwoń.

Na stronie [www.Thuisarts.nl](http://www.Thuisarts.nl) znajdziesz więcej informacji na temat koronawirusa.



## W razie innych pytań związanych z koronawirusem

Zadzwoń pod numer **0800-1351**