

JAK BEZPIECZNIE WYPOCZYWAĆ W WAKACJE PODCZAS PANDEMII COVID-19



1 Unikaj dużych skupisk ludzi i zatłoczonych miejsc. **Wybieraj wypoczynek np. na działce, we własnym lub wynajętym domu letniskowym.**



2 Zawsze, gdy jesteś poza domem, **zachowuj bezpieczną odległość od osób, z którymi nie mieszkasz na stałe.**



3 **Najlepiej podróżuj własnym samochodem.**



4 Jeśli nie musisz, **odłóż wyjazd zagraniczny** – podróże międzynarodowe sprzyjają roznoszeniu się koronawirusa.



5 JEŚLI ZDECYDUJESZ SIĘ NA WYJAZD ZAGRANICZNY:

- **Zapoznaj się z przepisami bezpieczeństwa epidemicznego**, jakie obowiązują w danym kraju (ostrzeżenia dla podróżnych można znaleźć na stronie internetowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych).
- **Wykup polisę ubezpieczeniową**, sprawdź, czy ubezpieczyciel pokryje koszty leczenia. Kwarantanna może nie stanowić podstawy do wypłacenia świadczenia.
- **Przy wjeździe możesz zostać poproszony o podanie adresu docelowego pobytu i zaświadczenia o braku zakażenia koronawirusem.** Miej wszystkie niezbędne dokumenty przy sobie.
- **W trakcie pobytu mogą zmienić się obowiązujące restrykcje.** Przed wyjazdem upewnij się, jakie masz możliwości, jeśli podczas pobytu w kraju, do którego się wybierasz coś się zmieni, np. zostaną zamknięte granice.
- **Podczas pobytu lub podróży możesz zetknąć się z osobą chorą na COVID-19 i zostać objęty przymusową kwarantanną poza granicami Polski.**
- **Podczas podróży samolotem przestrzegaj wszystkich środków ostrożności wprowadzonych przez przewoźnika.** Przed lotem rozważ ryzyko związane z podróżą - ktoś z pasażerów może być zakażony SARS-CoV-2 i istnieje ryzyko, że Ty także możesz zakażać się wirusem.
- **W niektórych krajach wciąż obowiązuje dwutygodniowa kwarantanna po przekroczeniu granicy.**
- **Możesz spodziewać się wzmożonych kontroli sanitarnych na granicach.**
- **Stosuj się do wszystkich zaleceń Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz monitoruj komunikaty Światowej Organizacji Zdrowia oraz Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób.**

Na stronie internetowej Komisji Europejskiej znajdziesz informacje https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response/travel-and-transportation-during-coronavirus-pandemic_en oraz mapę (<https://reopen.europa.eu/pl>) z zasadami podróżowania dotyczącymi wszystkich unijnych państw. Dowiesz się z niej, gdzie nie ma restrykcji, a gdzie ograniczenia nadal występują. Uzyskasz także informacje na temat m.in. usług oraz zdrowia i bezpieczeństwa.

JAK BEZPIECZNIE WYPOCZYWAĆ W WAKACJE PODCZAS PANDEMII COVID-19



6 **Przed wyjazdem porozmawiaj ze swoim lekarzem, zwłaszcza jeśli jesteś w grupie ryzyka**, masz przewlekły problem zdrowotny lub obniżoną odporność.



7 W trakcie podróży i wakacyjnego pobytu **przestrzegaj zasad bezpieczeństwa**

- **Zasłaniaj usta i nos**, zwłaszcza w transporcie publicznym, w zamkniętych przestrzeniach, w muzeach, sklepach, galeriach handlowych. Noszenie osłony twarzy minimalizuje ryzyko zakażenia koronawirusem.
- **Zachowuj bezpieczny dystans od innych osób - 1,5-2 m**
- **Unikaj dotykania urządzeń i powierzchni publicznego użytku** (np. poręcze, balustrady), które potencjalnie mogą być skażone.
- **Noś jednorazowe rękawiczki**. Wyrzuć je po użyciu. Nie dotykaj rękoma twarzy.
- **Myj często ręce wodą z mydłem**. Używaj płynu dezynfekującego na bazie alkoholu (co najmniej 60 proc.) – najlepiej miej go cały czas przy sobie.
- **Upewnij się, że wynajmowana nieruchomość jest odpowiednio sprzątana.**
- Jeśli planujesz zarezerwować pokój w hotelu, **sprawdź na stronie internetowej obiektu, jakie są tam podejmowane środki ostrożności.**
- **Podczas pobytu w hotelu przestrzegaj zasad obowiązujących na terenie obiektu.**
- **Wywietrz zajmowany pokój hotelowy.**
- **Zabierz ze sobą środki dezynfekujące.** Możesz przetrzeć płynem dezynfekcyjnym powierzchnie, których będziesz dotykać, np. klamki, kurki do wody, włączniki światła, pilot do telewizora.
- **Umyj przed użyciem znajdujące się na miejscu talerze, kubki i sztućce.**
- **Przed jedzeniem w restauracji sprawdź obowiązujące zasady bezpieczeństwa:** czy pracownicy zasłaniają usta i nos, czy regularnie dezynfekują powierzchnie dotykowe i zachowują dystans społeczny, czy jest dobra wentylacja, czy stoły są ustawione wystarczająco daleko od siebie.
- **Jeśli to możliwe, używaj płatności bezdotykowej.**
- **Zamawiaj na wynos, z zachowaniem środków ostrożności.**
- Korzystaj z bankomatów – **przed skorzystaniem z urządzenia wyczyść klawiaturę bankomatu ściereczką dezynfekującą. Po zakończeniu transakcji zastosuj środek dezynfekujący do rąk a po powrocie do domu umyj ręce.**
- **Unikaj wind.** Jeśli musisz z niej skorzystać weź ze sobą kilka wykałaczek i używaj ich do naciskania przycisków windy (lub bankomatu).
- Na stacjach benzynowych **wytrzyj wszystkie uchwyty lub przyciski, których musisz dotknąć. Po zakończeniu tankowania zastosuj środek dezynfekujący do rąk, a po powrocie do domu umyj ręce.**
- **Upewnij się, czy zwiedzanie jest możliwe z zachowaniem dystansu społecznego.**
- **Jeśli musisz skorzystać z toalety publicznej zachowaj szczególną ostrożność** – toaleta może nie być odpowiednio zdezynfekowana.

JAK BEZPIECZNIE WYPOCZYWAĆ W WAKACJE PODCZAS PANDEMII COVID-19



8 Na kąpieliskach i plażach zachowuj **bezpieczny dystans**, także podczas kąpieli w wodzie. **Korzystaj z własnego sprzętu turystycznego:** koców, pledów, leżaków, ręczników, sprzętu do nauki lub ułatwienia pływania, sprzętu ochronnego. **Nie korzystaj z kąpielisk w przypadku złego samopoczucia i podwyższonej ciepłoty ciała, infekcji oraz objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną.**

9 Jeśli chcesz zapewnić dziecku zorganizowany wypoczynek, zapoznaj się z wytycznymi GIS, MZ i MEN dla organizatorów wypoczynku dzieci i młodzieży*: <https://www.gov.pl/web/edukacja/bezpieczny-wypoczynek-wytyczne-men-gis-i-mz>

* Zgodnie z wytycznymi w przypadku wystąpienia u uczestnika wypoczynku, kadry lub innego pracownika, w tym pracownika obiektu, w którym organizowany jest wypoczynek, niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem, osobę podejrzaną o zakażenie niezwłocznie umieszcza się w oddzielnym pomieszczeniu oraz kontaktuje się telefonicznie z lekarzem, ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, oddziałem zakaźnym, a w razie pogarszania się stanu zdrowia dzwoni pod nr 999 lub 112 i informuje o możliwości zakażenia koronawirusem. W przypadku wystąpienia u dziecka niepokojących objawów choroby (podwyższona temperatura, kaszel, katar, duszności) rodzice są zobowiązani do odbioru dziecka z miejsca wypoczynku w ciągu 12 godzin. Bezwzględnie należy zastosować się do zaleceń Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w zakresie dodatkowych działań i procedur związanych z zaistniałym przypadkiem.



JAK BEZPIECZNIE WYPOCZYWAĆ W WAKACJE PODCZAS PANDEMII COVID-19



10 Jeśli podczas wakacji pojawią się u Ciebie wyraźne oznaki choroby COVID-19, powinieneś jak najszybciej zgłosić się do najbliższego oddziału zakaźnego (transportem własnym lub powiadomić pogotowie ratunkowe 112).

Jeśli objawy pojawiają się w trakcie pobytu w hotelu/obiekcie/pensjonacie, zostaniesz czasowo odizolowany w dedykowanym pomieszczeniu, obsługa obiektu powiadomi kierownictwo obiektu i dyspozytora medycznego o podejrzeniu zakażenia oraz właściwą miejscową powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną. Musisz stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń. Może się też zdarzyć, że podejrzenie zakażenia będzie dotyczyć gości hotelowych. W takiej sytuacji ustala się listę pracowników oraz klientów (jeśli to możliwe) obecnych w tym samym czasie w części/częściach obiektu, w których przebywała osoba zakażona i stosuje się do wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego dostępnych na stronie gov.pl/web/koronawirus/ oraz gis.gov.pl odnoszących się do osób, które miały kontakt z zakażonym.

**Zastanów się, czy korzyści płynące z podróży
przewyższają ryzyko zakażenia
i rozprzestrzeniania się koronawirusa.**



<https://gis.gov.pl/aktualnosci/wytyczne-zamieszczone-na-stronach-poszczegolnych-ministerstw-we-wspolpracy-z-gis/>

<https://www.ighp.pl/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci?NewsID=47014>

<https://www.gov.pl/web/rozwoj/hotele-i-inne-miejsca-noclegowe>

<https://www.pzh.gov.pl/zalecenia-dla-kapielisk-i-miejsc-okazjonalnie-wykorzystywanych-do-kapieli-w-trakcie-epidemii-sars-cov-2-w-polsce/>