

Nowe krajowe ograniczenia dotyczące koronawirusa obowiązują do 2 grudnia.

- Musisz zostać w domu.
- Wychodź z domu tylko w celu jedzenia, leczenia, ćwiczeń, nauki lub pracy.
- Jeśli możesz, musisz pracować w domu i unikać podróży, chyba że jest to konieczne.
- Możesz opuścić dom, aby zająć się osobą szczególnie wrażliwą.
- Możesz wyjść z domu i udać się do miejsca kultu na indywidualną modlitwę, pogrzeb lub inne wydarzenie związane z osobą zmarłą.

Odwiedź stronę [www.northyorks.gov.uk/coronavirus](http://www.northyorks.gov.uk/coronavirus), aby uzyskać najnowsze wskazówki i zwolnienia.

Pojedyncze dorosłe gospodarstwa domowe mogą tworzyć bańkę wsparcia z innym gospodarstwem domowym. Oznacza to, że jedno gospodarstwo domowe dowolnej wielkości może tworzyć bańkę z domem, w którym mieszka tylko jedna osoba dorosła. Ci dwaj mogą wtedy zachowywać się tak, jakby byli w jednym domu. Dzieci będą mogły przemieszczać się między domami swoich rodziców, jeśli mieszkają w oddzielnych domach.

Dla wszystkich innych społeczne mieszanie się w różnych domach - wewnątrz lub na zewnątrz - będzie zakazane. Wyjątkiem jest to, że tylko dwie osoby z dwóch gospodarstw domowych mogą spotykać się na publicznej otwartej przestrzeni - ale to wyłączenie nie dotyczy prywatnych ogrodów.

Handel detaliczny zbędnymi produktami i branża hotelarska zostaną zamknięte, z wyjątkiem dostarczania żywności na wynos. Tylko najważniejsze firmy pozostaną otwarte.

Możesz pomóc zmniejszyć liczbę przypadków koronawirusa w North Yorkshire

Pamiętaj, aby regularnie myć ręce wodą z mydłem przez 20 sekund lub używać środka do dezynfekcji rąk. Noś zakrycie twarzy. Pozostań dwa metry od osób, z którymi nie mieszkasz.

Jeśli masz ponad 60 lat lub masz schorzenie, które oznacza, że jesteś podatny na zagrożenia kliniczne, możesz być bardziej narażony na ciężką chorobę wywołaną

## Test and Trace

przez koronawirusa. Należy szczególnie uważać na przestrzeganie zasad i zminimalizować kontakty z innymi.

Osoby, które są wyjątkowo podatne na zagrożenia kliniczne, otrzymają od rządu list zawierający informacje i porady.

Prosimy również o dalsze sprawdzanie osób ze swojej społeczności, które mogą potrzebować pomocy w takich sprawach, jak zakupy i inne niezbędne rzeczy, zbieranie recept lub po prostu posiadanie kogoś, z kim można porozmawiać.

Osoby, które potrzebują pomocy i nie mają do kogo dzwonić, mogą skontaktować się z naszym centrum obsługi klienta pod numerem 01609 780780 siedem dni w tygodniu w godzinach 8: 00-17: 30. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.northyorks.gov.uk/coronavirus](http://www.northyorks.gov.uk/coronavirus)

Co zrobić, jeśli masz objawy koronawirusa

Jeśli masz objawy koronawirusa - nowy i ciągły kaszel, wysoką temperaturę lub zmiany zmysłu smaku lub zapachu, musisz się izolować w domu i umówić na badanie. Zarezerwuj test tylko wtedy, gdy masz objawy.

Aby uzyskać informacje o tym, jak zarezerwować test, wejdź na [www.northyorks.gov.uk/testandtrace](http://www.northyorks.gov.uk/testandtrace) lub zadzwoń pod numer 119. Jeśli nie możesz się dodzwonić, próbuj dalej i pamiętaj, że musisz się izolować, jeśli masz objawy.

Jeśli krajowy system testów i śledzenia nie będzie w stanie skontaktować się z osobą, która uzyskała pozytywny wynik w ciągu 24 godzin, zostanie to przekazane lokalnemu zespołowi ds. Śledzenia kontaktów w celu dalszych działań. Początkowo krajowy system testów i śledzenia będzie próbował skontaktować się z kimś, kto uzyskał wynik pozytywny, używając numeru 0300. Jeśli nie będą w stanie skontaktować się z daną osobą w ciągu 24 godzin, zostanie to przekazane naszemu lokalnemu zespołowi ds. Poszukiwania kontaktów w North Yorkshire w celu dalszych działań. Mieszkańcy będą kontaktować się pod numerem 01609 i rozmawiać z nimi przez członka zespołu obsługi klienta w imieniu zdrowia publicznego, który zapewni specjalistyczną pomoc w razie potrzeby.

Dziękujemy za udział w zapewnieniu wszystkim bezpieczeństwa w North Yorkshire.

National restrictions update November 2020 Polish

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE