



Folkhälsomyndigheten

# Rozporządzenia i ogólne porady na temat odpowiedzialnego zachowania ograniczającego rozprzestrzenianie COVID-19 przygotowane przez Agencję Zdrowia Publicznego (Folkhälsomyndigheten).

## Odpowiedzialność indywidualna

Każdy jest zobowiązany do podjęcia środków ostrożności, aby chronić siebie i innych przed rozprzestrzenianiem się COVID-19. Należy samodzielnie zastanowić się, jak można uniknąć zarażenia siebie i innych. Należy uwzględnić dobro ludzi w swoim otoczeniu, zwłaszcza osób należących do grup podwyższonego ryzyka.

## Podstawowe środki ostrożności

Aby uniknąć rozprzestrzeniania się COVID-19, należy:

1. pozostać w domu w przypadku objawów COVID-19,
2. często i dokładnie myć ręce lub je dezynfekować,
3. na bieżąco sprawdzać informacje na temat szczególnych zaleceń Ministerstwa Zdrowia oraz regionalnego lekarza epidemiologa.

## Ogranicz nawiązywanie nowych bliskich kontaktów

Zaleca się unikanie nawiązywania bliskich kontaktów z nowymi osobami, ograniczając się do spędzania czasu tylko z osobami, z którymi zwykle się spotykamy, tj. osobami, z którymi mieszkamy, lub kilku przyjaciół i bliskich spoza gospodarstwa domowego.

W przypadku kontaktów z osobami spoza najbliższego grona należy

1. unikać przebywania blisko siebie, zwłaszcza w małych pomieszczeniach, przez dłuższy czas,
2. starać się, aby kontakty miały miejsce na zewnątrz.

## Zachowaj dystans społeczny i unikaj zatłoczonych miejsc

Należy zachować dystans wobec innych ludzi. Jest to szczególnie ważne w przypadku dłuższych kontaktów i przebywania wewnątrz pomieszczeń.

Należy unikać miejsc, takich jak sklepy, centra handlowe i środki transportu publicznego, jeśli są zatłoczone. Jeśli to możliwe, zakupy należy robić bez towarzystwa innych osób i nie przebywać w sklepach dłużej niż to konieczne.

## **Pracuj zdalnie zawsze, gdy to możliwe**

Jeśli nie ma przeciwwskazań, należy uzgodnić z pracodawcą tryb pracy zdalnej. W miarę możliwości należy również dostosować godziny pracy do natężenia ruchu w środkach komunikacji publicznej i w miejscu pracy.

Pracując stacjonarnie, należy zachować odległość od innych osób podczas spotkań, przerw na posiłek oraz w szatniach.

## **Podróżuj w sposób minimalizujący ryzyko zakażenia**

Wszelkie podróże należy zorganizować tak, aby zminimalizować ryzyko zarażenia. Może to oznaczać wybór innego sposobu podróżowania niż środki komunikacji publicznej czy rezygnację ze środków transportu, gdzie przydzielane jest konkretne miejsce. Lepiej jest pójść pieszo, pojechać rowerem lub samochodem.

W przypadku dłuższych podróży wiąże się to z

1. koniecznością unikania nawiązywania nowych kontaktów podczas podróży i w miejscu docelowym,
2. upewnieniem się, że można odizolować się w miejscu docelowym lub wrócić do domu bezpiecznie w kontekście stanowienia źródła zarażenia, jeśli wystąpią objawy COVID-19.

## **Maski na twarz w komunikacji publicznej dla osób urodzonych w 2004 r. i wcześniej**

W dni powszednie w godz. 7–9 i w godz. 16–18 podczas przejazdów środkami komunikacji miejskiej, w których nie jest oferowana miejscówka, należy używać masek na twarz.

## **Uprawiaj sport i wypoczywaj w sposób minimalizujący ryzyko infekcji**

Zajęcia sportowe i rekreacyjne są ważne dla zdrowia. Dlatego należy uprawiać sport, jednak zawsze pamiętając o ograniczeniu ryzyka zarażenia. Osoby urodzone w 2004 roku lub wcześniej mogą uprawiać sport lub podejmować inne działania rekreacyjne, jednak powinny pamiętać o następujących zasadach.

1. Należy zachować odległość od siebie.
2. Nie wolno współdzielić sprzętu.
3. W miarę możliwości należy podejmować aktywność na zewnątrz.
4. Należy unikać wspólnych szatni.
5. Należy jeździć na takie zajęcia i z powrotem pojedynczo.
6. Należy przeprowadzać zajęcia w mniejszych grupach.

Powyższe zalecenia nie mają zastosowania wobec osób uprawiających sport zawodowo ani dzieci i młodzieży urodzonych w 2005 r. i później.

## Odpowiedzialność podmiotów gospodarczych

Każdy podmiot gospodarczy w Szwecji zobowiązany jest zagwarantować podjęcie odpowiednich środków zapobiegających rozprzestrzenianiu się COVID-19. Należy zwrócić szczególną uwagę na osoby z grup podwyższonego ryzyka.

### Podmioty gospodarcze

Środki mające na celu uniknięcie rozprzestrzeniania się COVID-19 to na przykład:

1. umieszczanie informacji dla członków, pracowników, klientów itp.,
2. zaznaczanie odstępów na podłodze,
3. zmiana układu ustawienia mebli lub inne podobne zmiany zwiększające przestrzeń pomiędzy ludźmi,
4. zaoferowanie opcji cyfrowych,
5. zaoferowanie możliwości umycia rąk wodą z mydłem lub dezynfekcji rąk,
6. ustalenie maksymalnej liczby osób przebywających jednocześnie w tym samym miejscu,
7. dostosowanie godzin pracy.

### Miejsca pracy

Każdy pracodawca zobowiązany jest podjąć środki umożliwiające pracownikom zastosowanie się do rozporządzeń i zaleceń. Do takich środków zalicza się między innymi:

1. zachęcanie pracowników do pracy w domu, jeśli jest to możliwe, oraz stworzenie im do tego warunków,
2. stosowanie rozwiązań cyfrowych lub przesunięcie podróży służbowych, konferencji i podobnych wydarzeń,
3. zapewnienie pracownikom możliwości zachowania dystansu społecznego, na przykład na spotkaniach, w pomieszczeniach socjalnych czy szatniach,
4. zapewnienie pracownikom możliwości regularnego mycia rąk wodą z mydłem lub dezynfekowania rąk.

### Kształcenie osób dorosłych

Gminne ośrodki kształcenia dorosłych, instytucje edukacyjne i inne podmioty oferujące formy kształcenia osób dorosłych powinny – oprócz środków zalecanych dla miejsc pracy – oferować również nauczanie zdalne, jeśli jest to możliwe i jeśli osoba zarządzająca placówką uzna, że leży to w interesie uczniów.

Powyższe zalecenie nie ma zastosowania do form kształcenia innych niż gminne kształcenie osób dorosłych objęte ustawą o edukacji (2010:800).

## **Publiczny transport zbiorowy**

Aby uniknąć rozprzestrzeniania się COVID-19 w publicznym transporcie zbiorowym, podmiot odpowiedzialny powinien:

1. zapewnić, aby ruch mógł odbywać się w zakresie niezbędnym do zmniejszenia ryzyka powstawania tłoku,
2. ograniczyć liczbę pasażerów na pojazd,
3. informować pasażerów o tym, w jaki sposób mogą zmniejszyć ryzyko infekcji.

## **Stowarzyszenia i podmioty o podobnym charakterze**

Aby uniknąć rozprzestrzeniania się COVID-19 stowarzyszenia i podmioty o podobnym charakterze powinny:

1. w miarę możliwości odroczyć doroczne posiedzenia i walne zgromadzenia lub przeprowadzać je w formie cyfrowej,
2. unikać innych spotkań lub prowadzić je w formie cyfrowej.

## **Organizacje sportowe, kulturalne i rekreacyjne**

W celu uniknięcia rozprzestrzeniania się COVID-19 organizacje sportowe, kulturalne i rekreacyjne powinny:

1. w miarę możliwości organizować treningi i zajęcia na zewnątrz,
2. zminimalizować liczbę osób obecnych jednocześnie na zajęciach lub w inny sposób zmniejszyć tłok,
3. powstrzymać się od organizowania lub uczestniczenia w obozach, meczach, pucharach i innych zawodach, z wyjątkiem sportów uprawianych zawodowo lub pojedynczych imprez sportowych przeznaczonych dla dzieci i młodzieży urodzonych w 2005 roku i później.

Lekarz epidemiolog może zaproponować, aby Agencja Zdrowia Publicznego przygotowała ogólne zalecenia dotyczące tymczasowego zapobiegania rozprzestrzenianiu się COVID-19 na poziomie lokalnym lub regionalnym.

Niniejsze rozporządzenia wchodzi w życie z dniem 14 grudnia 2020 r. i obowiązują do dnia 30 czerwca 2021 r.