

**Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire**

# **Chroń swoją rodzinę i przyjaciół przed Covid-19**



- Myj regularnie ręce przez 20 sekund, używając wody i mydła lub stosuj środki do dezynfekcji rąk
- Zadbaj o bezpieczeństwo mieszkańców North Yorkshire

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.

[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)

**Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire**

# **Chroń swoją rodzinę i przyjaciół przed Covid-19**

- Zachowaj bezpieczny odstęp 2 metrów
- W miarę możliwości spotykaj się na świeżym powietrzu
- Unikaj zatłoczonych miejsc
- Jeśli masz objawy Covid-19 – nie spotykaj się z ludźmi poza domem
- Zadbaj o bezpieczeństwo mieszkańców North Yorkshire

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.

[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)

**Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire**

# **Chroń swoją rodzinę i przyjaciół przed Covid-19**

- Staraj się unikać tłumów i podróżowania transportem publicznym, jeśli to tylko możliwe
- Usta i nos muszą być zakryte w publicznym transporcie oraz w sklepach
- zakrywaj usta i nos w zatłoczonych miejscach
- Zadbaj o bezpieczeństwo mieszkańców North Yorkshire



**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.

[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)

Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire

# Kontroluj sytuację i badaj się



- Jeśli masz objawy koronawirusa  
Niezwłocznie umów się na badanie  
i zostań w domu, przestrzegając  
zasad samoizolacji
- [www.northyorks.gov.uk/coronavirus](http://www.northyorks.gov.uk/coronavirus)
- zadzwoń pod numer **119**
- Nie wychodź z domu. Z domu możesz  
wyjść jedynie, aby wykonać badanie
- Jeśli potrzebujesz porady lekarskiej  
– zadzwoń pod numer **111**

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel,  
zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i  
zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.  
[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)

**Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire**

## **Bezpieczne podróżowanie**

- Podróż jednym samochodem w kilka osób zwiększa ryzyko zarażenia
- Podróżuj samotnie lub tylko z osobami, z którymi mieszkasz
- Myj lub dezynfekuj ręce regularnie
- Regularnie czyść swój samochód
- Zadbaj o bezpieczeństwo mieszkańców North Yorkshire



**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.  
[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)

**Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire**

# **Bezpieczne podróżowanie**

- Myj lub dezynfekuj ręce regularnie
- Noś maseczkę zakrywającą nos i usta
- Nie dotykaj twarzy
- Płać z blizeniowo, jeśli to tylko możliwe
- Zadbaj o bezpieczeństwo mieszkańców North Yorkshire

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

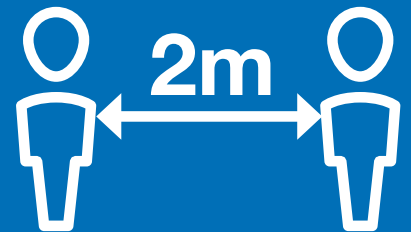
Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.

[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)

Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire

# Bezpieczne podróżowanie

- W transporcie publicznym musisz nosić na twarzy maseczkę
- Myj lub dezynfekuj ręce regularnie
- Zachowaj dwumetrowy odstęp, jeśli to tylko możliwe
- Zadbaj o bezpieczeństwo mieszkańców North Yorkshire



**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.

[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)

**Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire**

# Bezpieczne podróżowanie

- Nie podróżuj, jeśli masz objawy koronawirusa
- Zostań w domu, przestrzegaj zasad samoizolacji
- Jeśli skontaktuje się z tobą personel Test and Trace (personel sprawdzający osoby, które mogły mieć kontakt z zarażonymi koronawirusem) – postępuj zgodnie z ich instrukcjami
- Zadbaj o bezpieczeństwo mieszkańców North Yorkshire

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.

[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)



**Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire**

# Bezpieczne podróżowanie

- Zaplanuj swoją podróż. Czy możesz iść pieszo lub jechać rowerem?
- Czy masz możliwość skorzystania z transportu poza godzinami szczytu?
- Noś ze sobą maseczkę do zakrywania ust i nosa. W czasie podróży miej przy sobie płyn do dezynfekcji
- Myj lub dezynfekuj ręce, zanim wyruszysz w drogę
- Zadbaj o bezpieczeństwo mieszkańców North Yorkshire

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.

[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)

## Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire

### Zadbaj o bezpieczeństwo mieszkańców North Yorkshire

- Ręce myj regularnie wodą i mydłem przez 20 sekund lub stosuj środki do dezynfekcji rąk
- Zachowaj bezpieczny dwumetrowy odstęp od innych osób. W miarę możliwości staraj spotykać się na świeżym powietrzu. Unikaj zatłoczonych miejsc. Nie spotykaj się z nikim spoza domu, jeśli masz objawy Covid-19
- W transporcie publicznym, w sklepach oraz w zatłoczonych miejscach musisz nosić maseczkę zakrywającą nos i usta.
- Jeśli masz objawy Covid-19 – niezwłocznie umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.  
**[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace) or call 119**

### Podróżuj bezpiecznie

- Nie podróżuj, jeśli masz objawy
- W transporcie publicznym musisz nosić maseczkę zakrywającą nos i usta
- Zachowaj dwumetrowy odstęp, jeśli to tylko możliwe

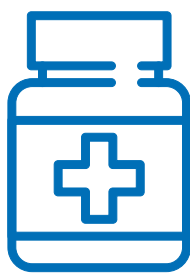
**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.  
**[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)**

Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire

## Wsparcie podczas izolacji

Jeśli potrzebujesz pomocy w czasie samoizolacji – na przykład z zakupami, odbieraniem lekarstw lub w opiece nad zwierzętami.



- Skontaktuj się z członkami rodziny, znajomymi, sąsiadami lub daj znać osobom ze swojego środowiska. Powiedz im, jakiego wsparcia potrzebujesz.
- Jeśli nie masz nikogo, z kim mógłbyś/mogłabyś się skontaktować w powyższej kwestii bądź potrzebujesz pomocy z zakupami, receptami i innymi niezbędnymi sprawami – skontaktuj się z biurem obsługi klienta Rady Hrabstwa (County Council) North Yorkshire pod numerem **01609 780780** (7 dni w tygodniu, od 08:00 – 17:30), a my postaramy się znaleźć dla ciebie odpowiednie wsparcie.
- Więcej informacji na temat pomocy świadczonej w czasie izolacji znajduje się na stronie **[www.northyorks.gov.uk/help-you-during-coronavirus-covid-19](http://www.northyorks.gov.uk/help-you-during-coronavirus-covid-19)**
- Na stronie [www.northyorkshireconnect.org.uk](http://www.northyorkshireconnect.org.uk) można znaleźć szczegóły na temat lokalnych centrów wolontariatu i grup środowiskowych, które oferują wsparcie.

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.

**[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)**

Bądź częścią wspólnoty North Yorkshire

# COVID-19 - RZUCIĆ PALENIE

Covid-19 nauczył nas, że trzeba dbać o siebie, nasze rodziny i osoby, na których nam zależy.

To czas, aby rzucić palenie papierosów. Nigdy nie jest za późno, aby zadbać o zdrowie.

For more information visit  
**[northyorks.gov.uk/stopping-smoking](https://www.northyorks.gov.uk/stopping-smoking)**

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

Jeśli masz objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, zaburzenia węchu lub smaku - umów się na badanie i zostań w domu, przestrzegając zasad samoizolacji.  
**[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](https://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)**