

# Dbajmy o siebie - kluczowe zasady bezpieczeństwa

Wakacyjny czas sprawia, że zdarza się nam zapominać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.

**Starosta Hajnowski przypomina o aktualnie obowiązujących obostrzeniach:**

- **Zachowaj co najmniej 1,5 metrową odległość:**

Wyłączeni z tego obowiązku są:

- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13. roku życia),
  - osoby wspólnie mieszkające lub gospodarujące,
  - osoby niepełnosprawne, niemogące się samodzielnie poruszać, osoby z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego i ich opiekunowie,
  - osoby, które zasłaniają usta i nos.
- **Unikaj skupisk ludzi.**
  - **W miejscach publicznych zasłaniaj usta i nos:**

Usta i nos trzeba zasłonić w przestrzeni otwartej, gdy nie ma możliwości zachowania 1,5 metrów odległości od innych, a także w przestrzeni zamkniętej.

Maseczkę trzeba wciąż obowiązkowo nosić m.in.:

- w autobusie, tramwaju i pociągu,
- w samochodzie osobowym, jeśli jedziesz z kimś, z kim nie mieszkasz na co dzień,
- w sklepie, galerii handlowej, banku, na targu i na poczcie,
- w kinie i teatrze,
- u lekarza, w przychodni, w: szpitalu, salonie masażu i tatuażu,
- w kościele i szkole, na uczelni
- w urzędzie (jeśli idziesz załatwić tam jakąś sprawę) i innych budynkach użyteczności publicznej.

Wyjątki. Gdzie nie trzeba zakrywać ust i nosa?

- w restauracji lub barze – gdy zajmiesz miejsce przy stole i jesz lub pijesz,
- w pracy – jeśli nie masz styczności z osobami z zewnątrz (np. podczas obsługi klientów i interesantów),
- podczas przebywania w lesie,
- podczas spożywania posiłków lub napojów po zajęciu miejsca siedzącego w pociągu objętym obowiązkową rezerwacją miejsc, w tym posiłków i napojów wydawanych na pokładzie pociągu (wagon WARS).

- **Myj i dezynfekuj dłonie:**

Główny Inspektor Sanitarny informuje, jak skutecznie dezynfekować ręce, [kliknij w link](#).

- **Unikaj dotykania oczu, ust i nosa.**
- **Unikaj płacenia gotówką: postaw na bezpieczne zakupy online i płatność kartą.**
- **Pamiętaj o obowiązującym reżimie sanitarnym.**

Szczegółowa lista aktualnie obowiązujących zasad ograniczeń na stronie [www.gov.pl/web/koronawirus](http://www.gov.pl/web/koronawirus)

Zobacz po kliknięciu w link: [DBAJMY O SIEBIE – KLUCZOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA](#)

Post użytkownika Podlaski Urząd Wojewódzki na Facebook, przedstawiający aktualną sytuację epidemiologiczną Województwa: