

Samen tegen corona

NL
PO

NEDERLANDS

Om het corona-virus te stoppen heeft de regering regels gemaakt. Die regels blijven bestaan tot de regering ze stopzet.

Om ervoor te zorgen dat zo weinig mogelijk mensen ziek worden, moet iedereen deze regels volgen. De politie kan controleren of je de regels volgt.



Je blijft zo veel mogelijk **thuis**.

Je mag alleen naar buiten **als het echt nodig is**. Dat wil zeggen, om

- Eten te halen
- Medisch verzorgd te worden. Bel altijd eerst je huisdokter als je je ziek voelt. Ga er niet naartoe.
- Naar de apotheek te gaan
- Naar het postkantoor te gaan
- Naar de bank te gaan
- Om te tanken
- Om kwetsbare personen te helpen of om mantelzorg te bieden.

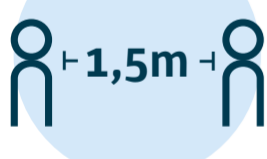


Je mag naar het werk gaan, als je werkgever ervoor zorgt dat er genoeg ruimte is tussen de collega's. Maar als het kan, wordt er van **thuis gewerkt**.



Alle winkels gaan dicht. **Deze winkels blijven wel open:**

- Voedingwinkels
- Dierenwinkels
- Krantenwinkels.
- Supermarkten. *In de supermarkt heb je 30 minuten tijd (een half uur dus) om je boodschappen te doen. Het is zeker niet nodig om nu extra veel te kopen. Er is genoeg voor iedereen. Doe je boodschappen alleen.*
- De nachtwinkel is open tot 22 uur.
- Er zijn geen markten meer.



In jouw buurt mag je naar buiten gaan om te wandelen, fietsen, sporten ... Het is belangrijk om te blijven **bewegen**. Je kan op je eentje buiten komen of met de mensen met wie je samenwoont, of met 1 extra andere persoon. Je moet altijd **minstens 1.5 meter** afstand houden. Laat je kind buiten niet spelen met andere kinderen (tenzij met broer of zus).



Je mag **niet in groep** naar buiten.

Je kan **niet op reis** vertrekken. Of ver met de auto, trein, bus of fiets rijden.

De regels voor de crèches en de scholen blijven dezelfde. De crèches en scholen voor de kinderen sluiten niet volledig. Maar essentiële dienstverleners krijgen eerst plaats voor hun kinderen. Bijvoorbeeld: personeel van het ziekenhuis, ...

Hou je kinderen dus zoveel mogelijk thuis.



Als je een probleem hebt, of je voelt je eenzaam, dan kan je **telefoneren**/skypen/whatsappen/... met vrienden of familie.

JĘZYK POLSKI

Rząd wprowadził nowe reguły w celu zatrzymania szerzenia się koronawirusa. Reguły te będą obowiązywać do odwołania.

Każdy musi dostosować się do tych zasad, aby zadbać, żeby jak najmniej osób zachorowało. Policja może kontrolować, czy stosujesz się do reguł.

Zostań **w domu** tak dużo, jak to możliwe.

Można wychodzić z domu tylko wtedy, **kiedy jest to naprawdę konieczne**. Oznacza to, że można:

- Wyjść, aby kupić jedzenie
- Wyjść, aby uzyskać opiekę medyczną. Jak się źle czujesz najpierw zadzwoń do lekarza rodzinnego. Nigdy nie idź osobiście.
- Pójść do apteki
- Pójść na pocztę
- Pójść do banku
- Zatankować
- Wyjść w celu udzielenia pomocy osobie wymagającej szczególnego traktowania lub zaopiekowania się potrzebującą osobą.

Można iść do pracy, jeżeli twój pracodawca zapewni wystarczająco dużą odległość między pracownikami. Jeżeli jednak jest to możliwe najlepiej **pracować zdalnie z domu**.

Wszystkie sklepy muszą być zamknięte. **Wyjątek stanowią następujące sklepy:**

- Sklepy spożywcze.
- Sklepy zoologiczne.
- Kioski.
- Supermarkety. *W supermarkecie ma się 30 minut czasu (czyli pół godziny) na zrobienie zakupów. W chwili obecnej z pewnością nie ma potrzeby kupowania dużo więcej niż zwykle. Wystarczy dla wszystkich. Rób zakupy w pojedynkę.*
- Sklepy nocne są otwarte do godz. 22:00.
- Targowiska są zamknięte.

Możesz w swoim sąsiedztwie wychodzić na spacer, jeździć na rowerze, uprawiać sport ... Ważne jest, aby **się ruszać**. Możesz wychodzić na dwór sam lub z osobami, z którymi mieszkasz lub też z 1 dodatkową osobą. Należy zachować odległość **co najmniej 1.5 metra**. Nie pozwalaj twojemu dziecku bawić się na dworze z innymi dziećmi (chyba, że jest to brat lub siostra).

Nie można wychodzić na zewnątrz **w grupie**.

Nie można wyruszać w podróż ani wyjeżdżać daleko samochodem, pociągiem, autobusem lub rowerem.

Zasady dotyczące żłobków i szkół pozostają niezmienione. Żłobki i przedszkola dla dzieci pozostają częściowo otwarte, ale dzieciom osób wykonujących kluczowe zawody przysługuje pierwszeństwo. Są to np. osoby pracujące w szpitalu, ... Dzieci powinny więc zostać w domu tyle ile możliwe.

Jak masz problem lub czujesz się samotny, możesz kontaktować się z przyjaciółmi i rodziną **telefonicznie**/przez aplikację Skype/ przez aplikację Whatsapp/....

Deze regels zijn belangrijk voor de gezondheid van iedereen en gelden voor iedereen. Dankjewel om ze op te volgen.

Zasady te są ważne dla zdrowia wszystkich i wszyscy muszą się do nich stosować. Z góry dziękujemy za ich stosowanie.

Check de laatste updates op
www.antwerpen.be/coronavirus