

Wytyczne

Kwarantanna narodowa – Zostań w domu

Liczba przypadków koronawirusa na terenie całego kraju szybko wzrasta. Niniejsze informacje dotyczą czynności dozwolonych i zabronionych.

Publikacja: 4 stycznia 2021 r.

Ostatnia aktualizacja: 6 stycznia 2021 r. – [patrz wszystkie aktualizacje](#)

Autor:

[Cabinet Office \[Kancelaria Rządu Wielkiej Brytanii\]](#)

Dotyczy:

Anglii

Spis treści

Podsumowanie: informacje o czynnościach dozwolonych i zabronionych w trakcie kwarantanny narodowej

Kogo dotyczą wytyczne

Dłonie – Twarz – Przestrzeń

Kiedy wolno wyjść z domu
Zasady dotyczące spotkań
Ćwiczenia fizyczne
Zasłanianie twarzy
Grupy wsparcia i grupy świadczące opiekę nad dziećmi
Konsekwencje naruszenia zasad
Ochrona osób o podwyższonym ryzyku w związku z koronawirusem
Praca poza domem
Nauka w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych
Uniwersytety
Opieka nad dziećmi
Podróże
Podróże zagraniczne
Noclegi poza domem
Wizyty w domach opieki
Pogrzeby
Śluby, ceremonie zawarcia związku partnerskiego i obrzędy religijne
Miejsca kultu religijnego
Sport i aktywność fizyczna
Przeprowadzki
Pomoc finansowa
Przedsiębiorstwa i miejsca prowadzenia działalności gospodarczej
Przedsiębiorstwa i miejsca prowadzenia działalności gospodarczej, które mogą pozostać otwarte
Ochrona zdrowia i usługi publiczne

[Wydrukuj tę stronę](#)

Podsumowanie: informacje o czynnościach dozwolonych i zabronionych w trakcie kwarantanny narodowej

Obowiązuje nakaz pozostawania w domu. Pozostanie w domu jest najważniejszym działaniem, jakie wszyscy możemy podjąć, aby chronić państwową służbę zdrowia (NHS) i ratować ludzkie życie.

Niniejsze wytyczne obowiązują ze skutkiem natychmiastowym. Stanowią one obowiązujące [przepisy prawa](#).

Wychodzenie z domu

Bez uzasadnionego powodu nie wolno wychodzić z domu ani przebywać poza domem. Z domu wolno wychodzić w następujących celach:

- zakupy podstawowych produktów na własne potrzeby lub dla osoby o podwyższonym ryzyku
- praca, działalność dobroczynna lub w ramach wolontariatu, jeżeli nie jest możliwe wykonywanie jej z domu
- ćwiczenia fizyczne z członkami własnego gospodarstwa domowego (lub grupy wsparcia), przy czym należy to robić nie częściej niż raz dziennie i nie należy w tym celu podróżować poza najbliższą okolicę
- spotkania z członkami własnej [grupy wsparcia](#) lub [grupy świadczącej opiekę nad dziećmi](#), pod warunkiem że jej utworzenie jest zgodne z obowiązującymi przepisami prawa
- uzyskanie pomocy medycznej oraz uniknięcie obrażeń, choroby lub innych zagrożeń (np. przemocy domowej)
- korzystanie z oświaty lub opieki nad dziećmi – zgodnie z uprawnieniami

Po opuszczeniu domu w dozwolonym celu należy pozostać w najbliższej okolicy miejsca zamieszkania, z wyjątkiem przypadków, gdy konieczna jest dalsza podróż, np. do pracy. Najbliższa okolica oznacza miejscowość, miasto lub dzielnicę zamieszkania.

[Osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#) powinny wychodzić z domu wyłącznie w celach związanych

z uzyskaniem pomocy medycznej, wykonywaniem ćwiczeń fizycznych lub w innych niezbędnych przypadkach. Nie powinny one wychodzić do pracy.

Zasady dotyczące spotkań

Nie wolno wychodzić z domu w celu spotkań towarzyskich z osobami, które nie są członkami tego samego gospodarstwa domowego lub [grupy wsparcia](#) (jeżeli jej utworzenie jest zgodne z obowiązującymi przepisami prawa).

Ćwiczenia fizyczne wolno wykonywać samodzielnie, z jedną osobą lub z członkami własnego gospodarstwa domowego lub grupy wsparcia. Należy to robić nie częściej niż raz dziennie i nie należy w tym celu podróżować poza najbliższą okolicę.

Nie wolno spotykać się z osobami, które nie są członkami tego samego gospodarstwa domowego lub nie wchodzi w skład grupy wsparcia, z wyjątkiem dozwolonych powodów.

Należy zachować [odległość 2 metrów](#) od osób spoza własnego gospodarstwa domowego.

Oświata

Szkoły podstawowe i ponadpodstawowe będą otwarte wyłącznie dla [dzieci z grupy podwyższonego ryzyka oraz dzieci pracowników o krytycznym znaczeniu](#). Pozostałe dzieci będą się uczyć w systemie zdalnym do przerwy semestralnej w lutym.

Placówki oświaty wczesnoszkolnej pozostają otwarte.

Szkoły wyższe będą prowadzić wszystkie zajęcia w systemie zdalnym do połowy lutego, z wyjątkiem kursów dla przyszłych pracowników o krytycznym znaczeniu.

Kogo dotyczą wytyczne

Niniejsze wskazówki dotyczą osób zdrowych. Dodatkowe informacje dostępne są dla [osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#) oraz [gospodarstw domowych z potwierdzonym lub niepotwierdzonym przypadkiem zakażenia koronawirusem](#). Osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka powinny postępować zgodnie z [wytycznymi dotyczącymi wznowionej izolacji](#) oraz nie powinny uczęszczać do pracy ani do szkoły. Powinny one ograniczyć czas spędzany poza domem. Z domu mogą wychodzić wyłącznie w celach związanych z uzyskaniem pomocy medycznej, wykonywaniem ćwiczeń fizycznych lub w innych niezbędnych przypadkach.

Dłonie – Twarz – Przestrzeń

W przybliżeniu co trzecia osoba z koronawirusem nie ma żadnych objawów choroby, więc może nieświadomie przenosić zakażenie.

Pamiętaj: „Dłonie – Twarz – Przestrzeń”.

- Dłonie – regularnie myj ręce przez co najmniej 20 sekund
- Twarz – zasłaniaj twarz w pomieszczeniach, gdzie zachowanie dystansu społecznego może być utrudnione, oraz podczas kontaktu z osobami, z którymi normalnie się nie spotykasz

- Przestrzeń – zachowaj odległość 2 m od osób, z którymi nie mieszkasz, jeśli to możliwe, lub 1 m z zastosowaniem dodatkowych środków ostrożności (np. zasłanianie twarzy)

Należy zawsze przestrzegać [zasad bezpiecznych spotkań](#).

Kiedy wolno wyjść z domu

Nie wolno wychodzić z domu ani przebywać poza domem bez uzasadnionego powodu. Są to obowiązujące przepisy prawa. Policja może podjąć odpowiednie kroki w odniesieniu do osób wychodzących z domu bez uzasadnionego powodu i może zastosować karę grzywny (mandat o ustalonej wysokości).

Za pierwsze wykroczenie grozi mandat wysokości 200 GBP, a za kolejne wykroczenia kwota będzie podwajana aż do maksymalnej kwoty 6400 GBP.

Uzasadnione powody to między innymi:

Praca

Z domu wolno wychodzić wyłącznie w celach związanych z pracą, jeżeli wykonywanie pracy z domu nie jest praktycznie możliwe. Obejmuje to, między innymi, osoby zatrudnione w kluczowej infrastrukturze państwowej, budownictwie lub produkcji na stanowiskach wymagających osobistej obecności.

Wolontariat

Wolno wychodzić z domu w celu świadczenia usług dobrowolnych lub w ramach wolontariatu.

Niezbędne czynności

Wyjście z domu jest dozwolone w celu nabycia produktów w sklepach lub skorzystania z usług. Wolno również wyjść z domu, aby wykonać powyższe czynności w imieniu osoby niepełnosprawnej, z grupy podwyższonego ryzyka lub poddającej się kwarantannie domowej.

Oświata i opieka nad dziećmi

Dozwolone jest wyjście z domu w celu skorzystania z oświaty, usług zarejestrowanych placówek opieki nad dziećmi oraz innych nadzorowanych zajęć dla dzieci zgodnie z uprawnieniami. Dostęp do oświaty i zajęć dla dzieci w wieku szkolnym jest ograniczony. Dostępne są [dalsze informacje dotyczące oświaty i opieki nad dziećmi](#). Wolno realizować istniejące ustalenia dotyczące kontaktu pomiędzy rodzicami i dziećmi mieszkającymi osobno. Osoby mieszkające z dziećmi w wieku poniżej 14 lat mogą również [utworzyć grupę świadczącą opiekę nad dziećmi](#).

Spotkania i świadczenie opieki

Dozwolone cele wyjścia z domu to:

- spotkanie z osobami z własnej [grupy wsparcia](#) (jeżeli jej utworzenie jest zgodne z obowiązującymi przepisami prawa);
- świadczenie nieformalnej opieki nad dziećmi w wieku poniżej 14 lat w ramach [grupy świadczącej opiekę nad dziećmi](#) (np. w celu umożliwienia rodzicom pracy, ale nie w celu kontaktów towarzyskich między osobami dorosłymi);
- świadczenie opieki nad osobami niepełnosprawnymi lub z grupy podwyższonego ryzyka;
- udzielenie pomocy w nagłych wypadkach;

- uczestniczenie w grupie pomocy (do 15 osób);
- świadczenie opieki wytchnieniowej dla opiekunów osób z grupy podwyższonego ryzyka, niepełnosprawnych bądź w związku z krótką przerwą dotyczącą dziecka objętego opieką instytucji społecznych.

Ćwiczenia fizyczne

Nadal dozwolone jest wykonywanie ćwiczeń fizycznych samodzielnie, z jedną osobą lub z członkami własnego gospodarstwa domowego lub grupy wsparcia. Należy to robić nie częściej niż raz dziennie i nie należy w tym celu podróżować poza najbliższą okolicę. Należy przestrzegać zasad [dystansowania społecznego](#). Patrz [ćwiczenia fizyczne](#).

Powody zdrowotne

Wyjście z domu jest dozwolone w związku z ochroną zdrowia, w tym w celu poddania się testowi na COVID-19, udania się na ustaloną wizytę lekarską lub w celu uzyskania pomocy medycznej w nagłych wypadkach.

Macierzyństwo

Dozwolone jest wyjście z domu w celu towarzyszenia kobiecie przy porodzie, korzystania z opieki położniczej lub w celu towarzyszenia noworodkowi na oddziale intensywnej opieki poporodowej. Dostępne są [wytyczne NHS dotyczące ciąży i koronawirusa](#).

Zagrożenia

Dozwolone jest wyjście z domu w celu uniknięcia obrażeń, choroby lub innych zagrożeń (np. przemocy domowej).

Względy rodzinne

Wolno również wyjść z domu w celu odwiedzenia osoby umierającej lub przebywającej w domu opieki (jeżeli jest to dozwolone zgodnie z [wytycznymi dotyczącymi wizyt w domach opieki](#)), hospicjum lub szpitalu bądź w celu towarzyszenia tej osobie w czasie wizyty lekarskiej.

Opieka nad zwierzętami

Wyjście z domu jest dozwolone w związku z dobrostanem zwierząt, np. w celu skorzystania z usług, porad lub opieki weterynaryjnej.

Wspólne obrzędy religijne i wydarzenia o życiowym znaczeniu

Wyjście z domu jest dozwolone w celu udziału we wspólnych obrzędach religijnych w miejscu kultu religijnego, udziału w pogrzebie lub uroczystości żałobnej, wizyty na cmentarzu lub w ogrodzie pamięci bądź w celu udziału w uroczystości ślubnej. Należy przestrzegać [krajowych wytycznych dotyczących bezpieczeństwa w miejscach kultu religijnego](#) i nie wolno spotykać się w celach towarzyskich z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego lub grupy wsparcia. Śluby, pogrzeby i obrzędy religijne oraz uroczystości żałobne podlegają ograniczeniom liczby uczestników.

Inne uzasadnione powody

Istnieją również inne powody uzasadniające wyjście z domu, w tym: zobowiązania prawne lub czynności związane z kupnem, sprzedażą lub wynajmem nieruchomości mieszkalnej, pikietowanie bądź wykonanie koniecznych czynności związanych z głosowaniem w wyborach lub referendum.

Zasady dotyczące spotkań

Spotkania w celach towarzyskich z rodziną lub znajomymi spoza własnego gospodarstwa domowego lub grupy wsparcia stanowią naruszenie obowiązującego prawa. Nie wolno wychodzić z domu w celach rekreacyjnych lub wypoczynkowych (np. na piknik lub spotkanie towarzyskie).

Ćwiczenia fizyczne

Należy ograniczyć do minimum czas spędzany poza domem, ale dozwolone jest wyjście z domu w celu wykonywania ćwiczeń fizycznych. Należy to robić nie częściej niż raz dziennie i nie należy w tym celu podróżować poza najbliższą okolicę.

Ćwiczenia fizyczne wolno wykonywać na otwartych przestrzeniach publicznych:

- indywidualnie
- z członkami własnego gospodarstwa domowego
- z członkami własnej grupy wsparcia (jeżeli jej utworzenie jest zgodne z obowiązującymi przepisami prawa)
- w grupie świadczącej opiekę nad dziećmi
- lub z jedną osobą z innego gospodarstwa domowego

Ćwiczenia fizyczne to, między innymi, bieganie, jazda na rowerze, spacer lub pływanie. Trenerzy prywatni mogą kontynuować pracę z jednym zawodnikiem lub z grupą osób wchodzących w skład tego samego gospodarstwa domowego bądź grupy wsparcia.

Otwarte przestrzenie publiczne obejmują:

- parki, plaże, ogólnodostępne trasy spacerowe poza terenami miejskimi, lasy
- ogólnodostępne ogrody (ze wstępem płatnym i bezpłatnym)
- tereny otwarte wchodzące w skład obiektów zabytkowych
- place zabaw

Obiekty sportowe na świeżym powietrzu muszą zostać zamknięte, na przykład:

- korty tenisowe
- pola golfowe
- baseny

Dzieci w wieku poniżej 5 lat oraz do dwóch opiekunów osoby niepełnosprawnej wymagającej stałej opieki nie wlicza się do limitu członków grupy wykonującej ćwiczenia fizyczne na zewnątrz.

Wolno opuszczać dom osobom (lub ich podopiecznym) cierpiącym na problemy zdrowotne wymagające wyjścia z domu w celu ochrony zdrowia, przy czym w tych przypadkach dozwolone są również wyjazdy poza najbliższą okolicę lub uprawianie ćwiczeń fizycznych kilka razy dziennie.

Należy zachować odległość 2 metrów od każdej osoby spoza własnego gospodarstwa domowego lub własnej [grupy wsparcia](#). Jeżeli nie jest to możliwe, należy zachować odległość 1 metra oraz stosować dodatkowe środki ostrożności (np. zasłaniać twarz).

Zasłanianie twarzy

W wielu pomieszczeniach obowiązuje nakaz zasłaniania twarzy, w tym w sklepach i miejscach kultu religijnego, które są otwarte, oraz w środkach komunikacji miejskiej (o ile nie obowiązuje zwolnienie). Są to obowiązujące przepisy prawa. [Dostępne są wytyczne dotyczące zasłaniania twarzy.](#)

Grupy wsparcia i grupy świadczące opiekę nad dziećmi

W celu utworzenia grupy świadczącej opiekę nad dziećmi wymagane jest spełnienie obowiązujących wymogów. Oznacza to, że tworzenie takich grup nie jest dozwolone we wszystkich przypadkach.

[Grupa wsparcia](#) ma na celu udzielanie wzajemnej pomocy w ramach dwóch połączonych gospodarstw domowych. Grupę wsparcia można utworzyć z innym gospodarstwem domowym dowolnej wielkości pod warunkiem spełnienia [obowiązujących wymogów](#).

Tworzenie grupy wsparcia w sposób niezgodny z wymogami jest niezgodne z prawem.

Wyjście z domu jest dozwolone w celu odwiedzin w swojej grupie wsparcia (włącznie ze wspólnym noclegiem). Zalecane jest jednak tworzenie grupy wsparcia z gospodarstwem domowym znajdującym się w najbliższej okolicy. Może to zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa z obszaru, gdzie jest więcej zakażeń.

Osoby mieszkające z dziećmi w wieku poniżej 14 lat mogą utworzyć [grupę świadczącą opiekę nad dziećmi](#). Umożliwia to świadczenie nieformalnej opieki nad dziećmi osobom znajomym lub członkom rodziny z jednego innego gospodarstwa domowego.

Nie wolno spotykać się w celach towarzyskich z członkami grupy świadczącej opiekę nad dziećmi oraz należy unikać jednoczesnego spotkania się z członkami grupy wsparcia i grupy świadczącej opiekę nad dziećmi.

Dostępne są osobne wytyczne dla [grup wsparcia](#) oraz [grup świadczących opiekę nad dziećmi](#).

Zasady spotkań w większych grupach

Spotkania w większych grupach z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego, grupy wsparcia lub grupy świadczącej opiekę nad dziećmi są nadal dozwolone w określonych okolicznościach, ale spotkania te mogą się odbywać wyłącznie w określonych dozwolonych przypadkach, a nie w celach towarzyskich. Pełna lista tych okoliczności zostanie zawarta w rozporządzeniach i obejmuje:

- cele zawodowe, wolontariat lub działalność charytatywną, jeżeli wykonywanie pracy z domu nie jest praktycznie możliwe; może to obejmować pracę w domach innych osób, np. osoby sprawujące opiekę nad dziećmi, personel sprzątający, pracownicy socjalni świadczący pomoc dla dzieci i rodzin oraz rzemieślnicy, wykonawcy lub dostawcy; patrz wytyczne dotyczące [bezpiecznej pracy w domach innych osób](#); spotkania służbowe nie powinny się odbywać w mieszkaniach ani ogrodach prywatnych, ale możliwe jest spotkanie z prywatnym trenerem, które powinno mieć miejsce w otwartej przestrzeni publicznej;
- spotkania w [grupie świadczącej opiekę nad dziećmi](#) (wyłącznie w celu opieki nad dziećmi)
- korzystanie z oświaty, usług zarejestrowanych placówek opieki nad dziećmi oraz innych nadzorowanych zajęć dla dzieci zgodnie z uprawnieniami; dostęp do oświaty i zajęć dla dzieci w wieku

szkolnym jest ograniczony; dostępne są dalsze informacje dotyczące [oświaty i opieki nad dziećmi](#);

- opieka nad dziećmi, które nie mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym z obojgiem rodziców lub opiekunów;
- umożliwienie kontaktu rodziców biologicznych z dziećmi objętymi opieką instytucji społecznych, jak również między rodzeństwem objętym opieką instytucji społecznych;
- spotkania przyszłych rodziców adopcyjnych z dziećmi, które mogą zostać umieszczone pod ich opieką;
- umieszczenie lub ułatwienie umieszczenia dziecka pod opieką przez służby socjalne;
- spotkania partnerów porodowych;
- udzielenie pomocy w nagłych wypadkach oraz uniknięcie obrażeń, choroby lub innych zagrożeń (np. przemocy domowej);
- odwiedziny osoby umierającej lub osoby poddawanej terapii w szpitalu, hospicjum lub domu opieki bądź w celu towarzyszenia członkowi rodziny lub osobie znajomej podczas wizyty lekarskiej;
- realizacja zobowiązań prawnych, np. udział w posiedzeniu sądowym lub w ławie przysięgłych;
- zgromadzenia w zakładach karnych lub ośrodkach przetrzymywania imigrantów;
- [świadczanie opieki lub pomocy osobie z grupy ryzyka](#) lub tymczasowe zastąpienie opiekuna;
- uroczystość zawarcia związku małżeńskiego lub uroczystość o takim charakterze; jest to dozwolone wyłącznie w wyjątkowych okolicznościach i z udziałem nie więcej niż 6 osób;
- pogrzeby – maksymalnie do 30 osób; stypy i powiązane uroczystości żałobne mogą się odbywać w grupie nie większej niż 6 osób;
- zajęcia dla sportowców wyczynowych (oraz ich trenerów lub rodziców/opiekunów, jeżeli są w wieku poniżej 18 lat) oraz

sportowców w ramach oficjalnego treningu wyczynowego w celu współzawodnictwa lub treningu;

- organizacja przeprowadzki.

Grupy pomocy wymagające osobistego uczestnictwa mogą się odbywać z udziałem nie więcej niż 15 osób, jeżeli są to zorganizowane grupy wzajemnego wsparcia, terapii lub innej formy pomocy, ale zajęcia nie mogą się odbywać w mieszkaniu prywatnym.

Jeżeli w skład grupy wchodzi osoba objęta wyjątkiem (np. pracownik lub wolontariusz), nie jest ona zazwyczaj wliczana do limitu uczestników. Oznacza to, że np. wykonawca lub pracownik może wejść do mieszkania bez naruszenia limitu uczestników, jeżeli wchodzi w celu wykonywania pracy, a urzędnik udzielający ślubu nie jest wliczany do limitu uczestników.

Konsekwencje naruszenia zasad

Policja może podjąć odpowiednie kroki w odniesieniu do uczestników większych zgromadzeń. Kroki te obejmują rozproszenie nielegalnych zgromadzeń oraz wymierzenie grzywny (mandaty w ustalonej wysokości).

Za pierwsze wykroczenie grozi mandat wysokości 200 GBP, a za kolejne wykroczenia kwota będzie podwajana aż do maksymalnej kwoty 6400 GBP. Za organizowanie lub udział w organizowaniu nielegalnego zgromadzenia ponad 30 osób policja może wymierzyć karę grzywny w wysokości 10 000 GBP.

Ochrona osób o podwyższonym ryzyku w związku z koronawirusem

Istnieje kategoria [osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy wysokiego ryzyka](#) w związku z zakażeniem koronawirusem. Dla [osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#) dostępne są dodatkowe informacje. Osoby zaliczane z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka powinny postępować zgodnie z [wytycznymi dotyczącymi wznowionej izolacji](#) oraz nie powinny uczęszczać do pracy ani do szkoły. Powinny one ograniczyć czas spędzany poza domem. Z domu mogą wychodzić wyłącznie w celach związanych z uzyskaniem pomocy medycznej, wykonywaniem ćwiczeń fizycznych lub w innych niezbędnych przypadkach.

Praca poza domem

Wychodzenie z domu do pracy jest dozwolone wyłącznie wtedy, gdy praca z domu nie jest praktycznie możliwa.

Jeżeli jest to niemożliwe, należy nadal podróżować do miejsca pracy. Obejmuje to, między innymi, osoby zatrudnione w:

- kluczowej infrastrukturze państwowej
- budownictwie
- produkcji
- opiece nad dziećmi i oświacie
- niezbędnych służbach publicznych

Jest to konieczne w celu umożliwienia funkcjonowania państwa, a także wspierania gospodarki oraz pracodawców.

Osoby [pracujące w domach innych osób](#), np. sprawujące opiekę nad dziećmi, personel sprzątający oraz rzemieślnicy, wykonawcy lub dostawcy, mogą nadal wykonywać swoją pracę. W pozostałych przypadkach należy unikać spotykania się w celach służbowych w mieszkaniach lub ogrodach prywatnych, jeżeli nie spełniają one wytycznych bezpieczeństwa w zakresie COVID-19.

Pracodawcy i pracownicy powinni omówić ustalenia dotyczące pracy, a pracodawcy powinni podjąć wszelkie możliwe kroki w celu ułatwienia pracownikom pracy z domu, łącznie z zapewnieniem odpowiedniego wsparcia informatycznego i wyposażenia umożliwiającego pracę zdalną. Jeżeli praca zdalna nie jest możliwa, pracodawcy powinni podjąć kroki umożliwiające pracownikom uniknięcie tras i pór wzmożonego ruchu w transporcie publicznym.

Ryzyko przeniesienia wirusa jest znacznie mniejsze, jeżeli przestrzegane są ściśle [wytyczne bezpieczeństwa w zakresie COVID-19](#). Należy rozważyć dodatkowe środki ostrożności w odniesieniu do osób z grupy podwyższonego ryzyka.

Nauka w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych

Szkoły podstawowe (powyżej klas zerowych) i ponadpodstawowe będą otwarte wyłącznie dla [dzieci z grupy podwyższonego ryzyka oraz dzieci pracowników o krytycznym znaczeniu](#). Pozostałe dzieci będą się uczyć w systemie zdalnym do przerwy semestralnej w lutym.

Egzaminy

W obecnej sytuacji nie jest możliwe planowe przeprowadzenie letnich egzaminów. Ministerstwo Oświaty będzie współpracować z urzędem

regulacyjnym do spraw kwalifikacji i egzaminów (Ofqual) nad jak najszybszym opracowaniem alternatywnych rozwiązań umożliwiających sprawiedliwą ocenę postępów uczniów i studentów.

Egzaminy zawodowe i techniczne planowane na styczeń mogą się odbyć, jeżeli placówki oświatowe uznają to za właściwe.

Uniwersytety

Studenci na następujących kierunkach powinni zgodnie z planem powrócić na zajęcia stacjonarne:

- medycyna i stomatologia
- kierunki powiązane z medycyną i ochroną zdrowia
- weterynaria
- edukacja (szkolenia wstępne dla nauczycieli)
- praca socjalna
- kursy wymagające oceny ze strony władz zawodowych, ustawowych lub regulacyjnych (PSRB) i/lub czynności obowiązkowych zaplanowanych na styczeń, które nie mogą zostać przełożone na inny termin (uczelnie powiadomią studentów o tych wymogach)

Studenci powracający na zajęcia powinni być poddani testom dwukrotnie po powrocie na uczelnię lub powinni poddać się dziesięciodniowej kwarantannie domowej.

Studenci pozostałych kierunków powinni, w miarę możliwości, pozostać obecnym miejscu pobytu oraz rozpocząć naukę w trybie zdalnym, korzystając z pomocy uczelni do co najmniej połowy lutego. Obejmuje to

również studentów na innych kierunkach praktycznych niewymienionych powyżej.

Dostępne są wcześniejsze [wytyczne dla uczelni i studentów dotyczące bezpiecznego powrotu na studia wyższe w semestrze wiosennym](#).

Wytyczne te określają formy pomocy dla placówek szkolnictwa wyższego w celu umożliwienia jak najbezpieczniejszego powrotu studentów po przerwie zimowej, jeżeli jest to konieczne.

Osoby mieszkające na uczelni nie powinny podróżować wielokrotnie pomiędzy swoim stałym miejscem zamieszkania a zakwaterowaniem w trakcie semestru akademickiego.

Studenci, którym wolno powrócić do zajęć stacjonarnych, mogą się spotykać w grupach większych niż własne gospodarstwo domowe w ramach zorganizowanych zajęć edukacyjnych lub szkoleń, jeżeli jest to konieczne. Studenci powinni przestrzegać obowiązujących zasad i wytycznych. W miarę możliwości należy przestrzegać zasad dystansowania społecznego w stosunku do wszystkich osób nienależących do tego samego gospodarstwa domowego.

Opieka nad dziećmi

Rodzice i opiekunowie mogą nadal korzystać z określonych form opieki nad dziećmi:

- placówki oświaty wczesnoszkolnej pozostają otwarte (w tym żłobki, przedszkola i inne placówki opieki nad dziećmi);
- placówki opieki nad dziećmi powinny nadal jak zwykle prowadzić zajęcia, z wyjątkiem dla dzieci w wieku szkolnym; placówki opieki nad dziećmi w wieku szkolnym (w tym klasy zerowe) powinny

prowadzić zajęcia wyłącznie dla dzieci z grupy podwyższonego ryzyka oraz dzieci pracowników o krytycznym znaczeniu;

- dzieci z grupy podwyższonego ryzyka oraz dzieci pracowników o krytycznym znaczeniu mogą nadal korzystać z usług zarejestrowanych placówek opieki nad dziećmi oraz innych zajęć dla dzieci (w tym opieki przed zajęciami szkolnymi i po nich)
- rodzice mogą stworzyć grupę świadczącą opiekę nad dziećmi z jednym gospodarstwem domowym w celu świadczenia nieformalnej opieki nad dziećmi w wieku do 14 lat; ma to na celu głównie umożliwienie rodzicom pracy, a nie ułatwienie kontaktów towarzyskich między osobami dorosłymi;
- niektóre gospodarstwa domowe mogą skorzystać z opcji utworzenia grupy wsparcia;
- osoby zawodowo opiekujące się dziećmi mogą nadal świadczyć swoje usługi, również w domach prywatnych;

Podróże

Dom wolno opuszczać wyłącznie w uzasadnionym celu (np. praca lub edukacja). Jeżeli podróż jest konieczna, należy pozostać w pobliżu miejsca zamieszkania i unikać podróży poza najbliższą okolicę, tzn. poza swoją miejscowość lub dzielnicę miasta, a także starać się zmniejszyć liczbę wszystkich podróży. Powody, dla których wolno jest opuścić dom i okolicę miejsca zamieszkania to, między innymi:

- praca, jeżeli praca z domu nie jest praktycznie możliwa
- dostęp do oświaty oraz świadczenie opieki;
- odwiedziny u członków własnej grupy wsparcia lub grupy świadczącej opiekę nad dziećmi;

- wizyta w szpitalu, u lekarza pierwszego kontaktu lub inne wizyty lekarskie bądź zgłoszenia w razie wypadku lub obaw związanych ze stanem zdrowia;
- zakupy koniecznych towarów lub usług, przy czym, w miarę możliwości, nie należy opuszczać najbliższej okolicy;
- ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu; należy to robić w pobliżu miejsca zamieszkania, jeżeli to możliwe, przy czym dozwolona jest krótka podróż, gdy jest to konieczne (np. aby dotrzeć do terenu na otwartej przestrzeni);
- opieka nad zwierzęciem, wyprowadzanie go na spacer lub korzystanie z usług weterynaryjnych;

W miarę możliwości należy chodzić pieszo lub jeździć rowerem i planować podróże z wyprzedzeniem, aby uniknąć przejazdów w porach oraz na trasach wzmożonego ruchu w środkach komunikacji publicznej. Umożliwi to stosowanie zasad dystansowania społecznego podczas podróży.

Należy unikać jazdy samochodem wspólnie z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego lub grupy wsparcia. Patrz [wytyczne dotyczące wspólnego korzystania z pojazdów](#).

Osoby podróżujące środkami komunikacji publicznej powinny przestrzegać [wytycznych dotyczących bezpiecznej podróży](#).

Podróże zagraniczne

Podróżować poza granicę kraju lub w obrębie Wielkiej Brytanii można wyłącznie w celu dozwolonym na mocy obowiązujących przepisów. Należy również uwzględnić zalecenia dotyczące zdrowia publicznego w państwie docelowym.

Osoby, które muszą udać się za granicę (oraz mają powód dozwolony na mocy obowiązujących przepisów, np. w związku z pracą), powinny zapoznać się z zasadami obowiązującymi na terenie docelowym, nawet jeżeli wracają do miejsca, w którym byli wcześniej, oraz [zaleceniami dotyczącymi podróży brytyjskiego ministerstwa spraw zagranicznych \(Foreign, Commonwealth and Development Office, FCDO\)](#).

Osoby zamieszkałe na stałe w Wielkiej Brytanii przebywające obecnie za granicą nie muszą natychmiast wracać do kraju. Należy jednak uzyskać informację o możliwości powrotu od linii lotniczych lub dostawcy usług turystycznych.

Obcokrajowcy są zobowiązani do przestrzegania rozporządzeń „Zostań w domu”. Nie należy podróżować za granicę w celach niedozwolonych. Oznacza to, że nie wolno wyjeżdżać na urlopy lub wakacje.

Osoby odwiedzające Wielką Brytanię mogą powrócić do kraju stałego zamieszkania. Należy sprawdzić, jakie zasady obowiązują w kraju docelowym.

Noclegi poza domem

Opuszczanie domu lub miejsca zamieszkania w celu urlopu lub noclegu poza domem jest niedozwolone bez uzasadnionego powodu. Oznacza to, że urlopy w Wielkiej Brytanii i za granicą są niedozwolone.

Dotyczy to również pobytu w domu letniskowym lub przyczepie turystycznej, jeżeli nie jest to główne miejsce zamieszkania danej osoby. Obejmuje to również pobyt u osoby niewchodzącej w skład tego samego gospodarstwa domowego, jeżeli nie jest ona członkiem tej samej grupy wsparcia.

Nocleg poza domem dozwolony jest w następujących okolicznościach:

- odwiedziny w swojej grupie wsparcia;
- gdy powrót do stałego miejsca zamieszkania jest niemożliwy;
- zakwaterowanie w trakcie przeprowadzki;
- zakwaterowanie w celu udziału w pogrzebie lub powiązanej uroczystości żałobnej;
- zakwaterowanie w celach zawodowych lub świadczenia usług w ramach wolontariatu;
- zakwaterowanie dla dziecka w związku z oświatą lub opieką;
- osoby bezdomne, osoby wnioskujące o azyl lub osoby z grupy wysokiego ryzyka poszukujące schronienia (np. w wyniku przemocy domowej);
- sportowiec wyczynowy lub zespół wspierający bądź rodzic sportowca w wieku poniżej 18 lat, jeżeli konieczne jest zakwaterowanie poza domem w celu treningu lub udziału w zawodach;

Osoby przebywające na urlopie powinny powrócić do domu, gdy będzie to praktycznie możliwe.

Lokale zapewniające zakwaterowanie dla gości, w tym hotele, pensjonaty, pola kempingowe, mogą pozostać otwarte w określonych celach zgodnych z obowiązującymi przepisami, włącznie z sytuacją, gdy goście nie mogą wrócić do miejsca stałego pobytu, korzystają z zakwaterowania jako miejsca stałego pobytu, potrzebują zakwaterowania w trakcie przeprowadzki, poddają się kwarantannie zgodnie z obowiązującymi przepisami bądź byliby bezdomni z innego powodu w wyniku zamknięcia tej formy zakwaterowania. Pełną listę powodów podano w [wytycznych dotyczących zamknięcia określonych przedsiębiorstw i miejsc prowadzenia działalności gospodarczej w Anglii](#).

Podmioty zapewniające zakwaterowanie powinny współpracować z władzami lokalnymi, aby zapewnić zakwaterowanie osobom z grupy podwyższonego ryzyka, w tym osobom bezdomnym.

Wizyty w domach opieki

Wizyty w domach opieki mogą odbywać się pod warunkiem wprowadzenia środków ostrożności, takich jak ekrany zabezpieczające, osobne pomieszczenia lub okna do spotkań. Wizyty w pomieszczeniach zamkniętych z bliskim kontaktem fizycznym są niedozwolone. W razie wystąpienia ogniska zakażeń w domu opieki wizyty są zabronione.

Należy zapoznać się z wytycznymi dotyczącymi [odwiedzin w domach opieki podczas pandemii COVID-19](#), aby uzyskać informacje o sposobie przeprowadzania wizyt. Podopieczni nie mogą się spotykać z innymi osobami w pomieszczeniach zamkniętych poza terenem placówki (na przykład odwiedzać krewnych w domu). Dostępne są [osobne wytyczne dotyczące osób korzystających z zakwaterowania z usługami wsparcia](#).

Pogrzeby

Pogrzeby są dozwolone pod warunkiem przestrzegania ścisłych limitów liczby uczestników i muszą się odbywać wyłącznie w obiektach działających zgodnie z wytycznymi bezpieczeństwa w zakresie COVID-19 lub w publicznych otwartych przestrzeniach, oprócz wyjątkowych okoliczności.

W pogrzebach może uczestniczyć nie więcej niż 30 osób. Powiązane uroczystości religijne lub żałobne, np. poświęcenie nagrobka lub rozsypanie prochów, mogą się odbywać z udziałem nie więcej niż 6 osób. Pracownicy nie są wliczani do limitu uczestników. Należy przestrzegać

zasad dystansowania społecznego pomiędzy osobami, które nie mieszkają wspólnie i nie należą do tej samej grupy wsparcia.

Śluby, ceremonie zawarcia związku partnerskiego i obrzędy religijne

Śluby i ceremonie zawarcia związku partnerskiego mogą się odbywać wyłącznie z udziałem nie więcej niż 6 osób. Pracownicy nie są wliczani do tego limitu. Uroczystości te powinny się odbywać wyłącznie w wyjątkowych okolicznościach, na przykład gdy jeden z partnerów jest śmiertelnie chory i nie ma szans na powrót do zdrowia albo poddaje się terapii lub zabiegowi upośledzającemu bądź zagrażającemu życiu.

Śluby i ceremonie zawarcia związku partnerskiego mogą się odbywać wyłącznie w obiektach działających zgodnie z wytycznymi bezpieczeństwa w zakresie COVID-19 lub w publicznych otwartych przestrzeniach, oprócz wyjątkowych okoliczności.

Miejsca kultu religijnego

Dozwolony jest udział w nabożeństwach w miejscach kultu religijnego. Nie wolno jednak spotykać się w celach towarzyskich z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego lub grupy wsparcia. Należy zawsze ściśle przestrzegać zasad dystansowania społecznego.

Należy przestrzegać [krajowych wytycznych dotyczących bezpieczeństwa w miejscach kultu religijnego](#).

Sport i aktywność fizyczna

Kryte siłownie i obiekty sportowe pozostają zamknięte. Obiekty sportowe na świeżym powietrzu, w tym siłownie, pola golfowe, pływalnie, strzelnice łucznicze / golfowe / broni palnej i ośrodki jeździeckie muszą również zostać zamknięte. Zorganizowane zajęcia sportowe na świeżym powietrzu dla osób niepełnosprawnych mogą się nadal odbywać.

Sporty wyczynowe mogą być nadal uprawiane. Dostępne są dalsze [wytyczne dotyczące etapowego powrotu do sportów wyczynowych](#).

Przeprowadzki

Organizowanie przeprowadzek jest dozwolone. Osoby spoza jednego gospodarstwa domowego lub [grupy wsparcia](#) nie powinny pomagać przy przeprowadzce, chyba że jest to absolutnie konieczne.

Agencje nieruchomości oraz firmy przeprowadzkowe mogą kontynuować swoją działalność. Osoby planujące przeniesienie do nowego miejsca zamieszkania mogą oglądać dostępne lokale.

Należy przestrzegać [krajowych wytycznych dotyczących bezpieczeństwa podczas przeprowadzek](#), które zawierają zalecenia dotyczące dystansowania społecznego, wietrzenia pomieszczeń oraz [zasłaniania twarzy](#).

Pomoc finansowa

We wszystkich regionach dostępna może być pomoc finansowa:

- [pakiety pomocy finansowej dla przedsiębiorstw](#)
- [pomoc finansowa dla przedsiębiorstw zamkniętych z powodu ograniczeń obowiązujących na danym poziomie](#)

- [wniosek o wynagrodzenie dla pracownika w ramach programu ochrony miejsc pracy w trakcie pandemii koronawirusa](#)
- [sprawdź uprawnienia do wniosku o dotację w ramach programu pomocy dla osób prowadzących działalność gospodarczą na własny rachunek](#)
- [pomoc finansowa dla osób niepracujących z powodu koronawirusa](#)

Przedsiębiorstwa i miejsca prowadzenia działalności gospodarczej

Przedsiębiorstwa i miejsca prowadzenia działalności gospodarczej, które muszą zostać zamknięte

Zgodnie z obowiązującymi przepisami w celu ograniczenia kontaktów społecznych niektóre przedsiębiorstwa muszą zostać zamknięte oraz konieczne jest wprowadzenie ograniczeń w dostawach niektórych towarów i usług. Pełna lista przedsiębiorstw, które muszą zostać zamknięte została podana w wytycznych dotyczących zamknięcia określonych przedsiębiorstw i miejsc prowadzenia działalności gospodarczej w Anglii. Obejmuje ona między innymi:

- placówki handlu detalicznego sprzedające towary niebędące artykułami pierwszej potrzeby, np. sklepy z odzieżą i wyposażeniem domu, salony samochodowe (z wyjątkiem punktów wynajmu pojazdów), punkty przyjmowania zakładów, zakłady krawieckie, sklepy z wyrobami tytoniowymi i akcesoriami do e-papierosów, urządzeniami elektronicznymi i telefonami komórkowymi, domy aukcyjne (z wyjątkiem aukcji żywego inwentarza lub sprzętu rolniczego) oraz stoiska z towarami

niebędącymi artykułami pierwszej potrzeby; punkty te mogą nadal oferować usługę odbioru towaru (po wcześniejszym zamówieniu odbioru towaru bez wchodzenia do sklepu) oraz dostawy;

- punkty gastronomiczne, np. kawiarnie, restauracje, bary i kluby; z wyjątkiem sprzedaży żywności i napojów bezalkoholowych na wynos (do godz. 23:00), z odbiorem oraz w okienku obsługi kierowców; wszystkie rodzaje żywności i napojów (w tym alkoholowych) mogą być nadal oferowane do sprzedaży z dostawą;
- lokale oferujące zakwaterowanie, np. hotele, hostele, pensjonaty i pola kempingowe, z wyjątkiem określonych okoliczności, gdy miejsce to stanowi miejsce stałego zamieszkania, gdy niemożliwy jest powrót do miejsca zamieszkania, zakwaterowanie dla osób bezdomnych lub konieczność pobytu w celu wykonywania pracy;
- obiekty rekreacyjne i sportowe, w tym ośrodki rekreacyjne i siłownie, baseny, korty i hale sportowe, sale fitness i taneczne, ośrodki jeździeckie, hale wspinaczkowe i pola golfowe;
- obiekty rozrywkowe, w tym teatry, sale koncertowe, kina, muzea, galerie, kasyna, salony gier, sale bingo, kręgielnie, lodowiska, tory gokartowe, kryte centra i miejsca zabaw dla dzieci (w tym atrakcje nadmuchiwane i parki trampolinowe), cyrki, wesołe miasteczka, parki wodne i parki tematyczne;
- atrakcje zoologiczne (w tym zoo, parki safari, akwaria i ośrodki przyrodnicze)
- kryte atrakcje znajdujące się w obiektach takich jak ogrody botaniczne, zabytkowe rezydencje i zabytki muszą również zostać zamknięte, przy czym tereny na świeżym powietrzu wchodzące w ich skład mogą pozostać otwarte jako miejsce ćwiczeń fizycznych;
- usługi pielęgnacyjne, w tym fryzjerzy, gabinety kosmetyczne, solaria i salony manicure; punkty oferujące usługi tatuażu, spa,

masażu i piercingu również muszą zostać zamknięte; usługi tego typu nie powinny być świadczone w prywatnych mieszkaniach;

- domy kultury i świetlice muszą zostać zamknięte, z wyjątkiem prowadzenia zajęć zwolnionych z zakazu wymienionych poniżej; biblioteki mogą pozostać otwarte w celu świadczenia dostępu do usług cyfrowych i informatycznych, np. dla osób nieposiadających dostępu do nich w domu oraz jako punkty odbioru zamówionych towarów.

Niektóre z wymienionych przedsiębiorstw i placówek mogą zostać otwarte w celu prowadzenia niewielkiej liczby zajęć zwolnionych z zakazu. Pełną listę wyjątków podano w [wytycznych dotyczących zamknięcia określonych przedsiębiorstw i miejsc prowadzenia działalności gospodarczej w Anglii](#). Obejmuje ona między innymi:

- oświatę i szkolenia – dla szkół korzystających z obiektów sportowych i rekreacyjnych, jeżeli wchodzi to w skład ich normalnej działalności;
- opiekę nad dziećmi oraz nadzorowane zajęcia dla dzieci zgodnie z uprawnieniami;
- punkty krwiodawstwa oraz banki żywności;
- świadczenie opieki medycznej;
- korzystanie przez sportowców wyczynowych w celu treningów i zawodów (w obiektach sportowych krytych i na świeżym powietrzu) oraz dla tancerzy i choreografów zawodowych w celach zawodowych (studia fitness i tańca);
- szkolenia i próby bez udziału publiczności (teatry i sale koncertowe);
- korzystanie na potrzeby kręcenia filmów kinowych i programów telewizyjnych.

Przedsiębiorstwa i miejsca prowadzenia działalności gospodarczej, które mogą pozostać otwarte

Pozostałe przedsiębiorstwa i miejsca prowadzenia działalności gospodarczej mogą pozostać otwarte zgodnie z wytycznymi bezpieczeństwa w zakresie COVID-19. Placówki dostarczające produkty pierwszej potrzeby oraz świadczące niezbędne usługi mogą pozostać otwarte. Pełną listę przedsiębiorstw tego typu podano w [wytycznych dotyczących zamknięcia określonych przedsiębiorstw i miejsc prowadzenia działalności gospodarczej w Anglii](#). Obejmuje ona między innymi:

- sklepy sprzedające artykuły pierwszej potrzeby, np. sklepy z żywnością, supermarkety, apteki, sklepy ogrodnicze, z materiałami budowlanymi oraz sklepy monopolowe;
- stoiska prowadzące sprzedaż detaliczną artykułów pierwszej potrzeby mogą również pozostać otwarte;
- punkty naprawcze mogą pozostać otwarte, jeżeli oferują głównie usługi naprawcze;
- stacje benzynowe, samochodowe myjnie automatyczne (ale nie ręczne), warsztaty naprawy pojazdów i przeglądów MOT, sklepy rowerowe, punkty wynajmu samochodów i taksówek
- banki, oszczędnościowe kasy mieszkaniowe, urzędy pocztowe, dostawcy pożyczek krótkoterminowych oraz usług przelewów pieniężnych;
- zakłady pogrzebowe;
- pralnie samoobsługowe i chemiczne;
- przychodnie medyczne i stomatologiczne;
- przychodnie weterynaryjne oraz sklepy zoologiczne;

- schroniska dla zwierząt, hotele dla zwierząt i punkty pielęgnacji zwierząt (mogą świadczyć usługi ze względu na dobrostan zwierząt, ale nie w celach estetycznych);
- sklepy z materiałami rolniczymi;
- punkty pomocy dla osób niepełnosprawnych;
- obiekty magazynowe i dystrybucyjne;
- parkingi, toalety publiczne i stacje obsługi przy autostradach;
- place zabaw na świeżym powietrzu;
- części ogrodów botanicznych oraz obiektów zabytkowych znajdujące się na świeżym powietrzu jako miejsce ćwiczeń fizycznych;
- miejsca kultu religijnego;
- krematoria i cmentarze.

Ochrona zdrowia i usługi publiczne

Otwarte pozostają placówki publicznej służby zdrowia (NHS), w tym:

- przychodnie stomatologiczne
- zakłady optyczne
- usługi audiologiczne
- usługi podologiczne
- chiropraktyka (kręgarze)
- osteopaci
- inne usługi medyczne i zdrowotne, w tym ochrona zdrowia psychicznego.

Wspieramy publiczną służbę zdrowia w bezpiecznym świadczeniu opieki w przypadkach pilnych i mniej pilnych. Należy zwracać się o pomoc medyczną we wszystkich przypadkach, gdy jest to konieczne.

Większość usług publicznych będzie nadal świadczona i wolno będzie wychodzić z domu, aby z nich skorzystać. Obejmują one:

- urzędy pracy Jobcentre Plus
- sądy i służby nadzoru kuratorskiego
- urzędy stanu cywilnego
- biura paszportowe i wizowe
- usługi dla ofiar
- punkty utylizacji odpadów
- punkty kontroli pojazdów (MOT), jeżeli jazda samochodem jest konieczna w związku z uzasadnionymi potrzebami.