

Od 28 listopada otwarcie sklepów i usług w galeriach handlowych w reżimie sanitarnym



Od 28 listopada otwarte będą sklepy i punkty usługowe w galeriach i parkach handlowych, ale w ścisłym reżimie sanitarnym. Ferie zimowe w całym kraju odbędą w jednym terminie, od 4 do 17 stycznia, ale bez możliwości wyjazdów na zimowiska – to nowe zasady w walce z koronawirusem ogłoszone w sobotę.

Rząd w sobotę przedstawił plan 100 dni solidarności w walce z COVID-19. „W ramach prac przygotowaliśmy trzy projekty rozporządzeń w sprawie ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. To trzy warianty obostrzeń, po które będziemy sięgać w zależności od rozwoju sytuacji” – czytamy w [rządowym komunikacie](#).

Trzy etapy – trzy warianty obostrzeń

Projekty rozporządzeń dotyczą trzech etapów:

- tzw. **etapu odpowiedzialności** (będzie obowiązywał od 28.11. do 27.12)
- **etapu stabilizacji**, czyli powrotu do podziału Polski na trzy nowe strefy – czerwoną, żółtą i zieloną (najwcześniej od 28.12, zależnie od sytuacji

epidemicznej)

- **kwarantanny narodowej** (która zostanie wprowadzona w ostateczności, kiedy trzeba będzie natychmiast i radykalnie ograniczyć w społeczeństwie transmisję wirusa KPCh, powszechnie znanego jako nowy koronawirus.

Etap odpowiedzialności

Ten etap ma obowiązywać od 28 listopada do 27 grudnia. Od 28 listopada zostanie przywrócone funkcjonowanie sklepów i usług w galeriach i parkach handlowych w ścisłym reżimie sanitarnym. Będzie obowiązywał limit osób: maksymalnie 1 osoba na 15 m kw. Pozostanie obowiązek zasłaniania nosa i ust w przestrzeni publicznej. Przy wejściu do sklepu należy pamiętać o zdezynfekowaniu rąk lub używaniu rękawiczek ochronnych podczas całych zakupów.

Przerwa w nauce w całym kraju potrwa od 4 stycznia do 17 stycznia 2021 roku i zastąpi dotychczasowe ferie zimowe. Tegoroczny wypoczynek będzie się jednak różnił od pozostałych. Dzieci i młodzież pozostaną w domach ze względu na zakaz organizacji wyjazdów na ferie zimowe.

Jak zapewniono w rządowym komunikacie, przedsiębiorcy działający w branży turystyki zimowej otrzymają rekompensaty, które pomogą złagodzić skutki kryzysu.

Pozostałe zasady i ograniczenia w etapie odpowiedzialności

Przemieszczanie się:

- dystans 1,5 m od innych osób
- ograniczenia w przemieszczaniu się dzieci i młodzieży poniżej 16. roku życia. Od poniedziałku do piątku (w dni nauki szkolnej) w godz. 8.00-16.00 mogą poruszać się jedynie z rodzicem lub opiekunem prawnym.

Wydarzenia kulturalne i kina:

- działalność zawieszona.

Ograniczenia liczby osób w transporcie publicznym:

- 50 proc. liczby miejsc siedzących albo 30 proc. liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących, przy jednoczesnym pozostawieniu w pojeździe co najmniej 50 proc. miejsc siedzących niezajętych.

Obrządki religijne:

- ograniczenie liczby osób w kościołach – maks. 1 os. na 15 m kw., obowiązek zachowania odległości min. 1,5 m od innych osób oraz zakrywania nosa i ust.

Zgromadzenia i spotkania:

- w zgromadzeniu może uczestniczyć maks. 5 osób, imprezy organizowane w domu – z udziałem maks. 5 osób, limit ten nie dotyczy osób, które wspólnie mieszkają.

Wesela, komunie i konsolacje:

- zakaz organizacji.

Targi i wydarzenia:

- wyłącznie w formie online.

Parki rozrywki:

- działalność zawieszona.

Edukacja:

- nauczanie zdalne dla uczniów wszystkich klas szkoły podstawowej i ponadpodstawowej.

Sklepy i galerie handlowe:

- ograniczona liczba klientów – maks. 1 os./15 m kw.,
godziny dla seniorów – od poniedziałku do piątku
w godz. 10.00-12.00.

Hotele:

- działalność zawieszona, z wyjątkiem gości przebywających
w podróży służbowej, sportowców oraz medyków.

Gastronomia:

- wyłącznie „na wynos” i „na dowóz”.

Salony fryzjerskie i kosmetyczne:

- funkcjonowanie w reżimie sanitarnym – min. 1,5 m
odległości między stanowiskami.

Siłownie, kluby fitness i aquaparki:

- działalność zawieszona.

Współzawodnictwo i wydarzenia sportowe:

- bez udziału publiczności.

Etap stabilizacji

Drugi etap przygotowany przez rząd to **etap stabilizacji** – od 28 grudnia. „W momencie spadku liczby zachorowań, wrócimy do podziału na strefy: czerwoną – powiaty z najwyższą liczbą chorych, żółtą i zieloną – powiaty z najniższą liczbą chorych. Będziemy także stopniowo rozluźniać panujące restrykcje” – głosi rządowy komunikat.

Strefa czerwona będzie obowiązywać, gdy średnia dzienna liczba zachorowań z 7 dni osiągnie ok. 19 tys.

Przemieszczanie się:

- dystans 1,5 m od innych osób, ograniczenia w przemieszczaniu się dzieci i młodzieży poniżej 16. roku życia. Od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00 mogą poruszać się jedynie z rodzicem.

Wydarzenia kulturalne i kina:

- 25 proc. miejsc zajętych przez publiczność – przy udostępnieniu co czwartego miejsca na widowni, w rzędach naprzemiennie.

Ograniczenia liczby osób w transporcie publicznym:

- 50 proc. liczby miejsc siedzących albo 30 proc. liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących, przy jednoczesnym pozostawieniu w pojeździe co najmniej 50 proc. miejsc siedzących niezajętych.

Obrządki religijne:

- ograniczenie liczby osób w kościołach – maks. 1 os. na 15 m kw., obowiązek zachowania odległości min. 1,5 m od innych osób oraz zakrywania nosa i ust.

Zgromadzenia i spotkania:

- w zgromadzeniu może uczestniczyć maks. 5 osób, odległość pomiędzy zgromadzeniami nie może być mniejsza niż 100 m, imprezy organizowane w domu – z udziałem maks. 5 osób. Limit ten nie dotyczy osób, które wspólnie mieszkają.

Wesela, komunie i konsolacje:

- zakaz organizacji.

Targi i wydarzenia:

- wyłącznie w formie online.

Parki rozrywki:

- działalność zawieszona.

Edukacja:

- uczniowie klas I-III szkoły podstawowej – nauka stacjonarna.

Sklepy i galerie handlowe:

- ograniczona liczba klientów – maks. 1 os./15 m kw., godziny dla seniorów – od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-12.00.

Hotele:

- działalność zawieszona, z wyjątkiem gości przebywających w podróży służbowej, sportowców oraz medyków.

Gastronomia:

- wyłącznie „na wynos” i „na dowóz”.

Salony fryzjerskie i kosmetyczne:

- funkcjonowanie w reżimie sanitarnym – min. 1,5 m odległości między stanowiskami.

Siłownie, kluby fitness i aquaparki:

- działalność zawieszona.

Współzawodnictwo i wydarzenia sportowe:

- bez udziału publiczności.

Strefa żółta będzie obowiązywać, gdy średnia dzienna liczba zachorowań z 7 dni osiągnie ok. 9,4 tys.

Przemieszczanie się:

- brak ograniczeń.

Wydarzenia kulturalne i kina:

- 25 proc. miejsc zajętych przez publiczność – przy udostępnieniu co czwartego miejsca na widowni, w rzędach naprzemiennie.

Ograniczenia liczby osób w transporcie publicznym:

- 50 proc. liczby miejsc siedzących albo 30 proc. liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących, przy jednoczesnym pozostawieniu w pojeździe co najmniej 50 proc. miejsc siedzących niezajętych.

Obrządki religijne:

- ograniczenie liczby osób w kościołach – maks. 1 os. na 7 m kw.

Zgromadzenia i spotkania:

- w zgromadzeniu może uczestniczyć maks. 25 osób, odległość pomiędzy zgromadzeniami nie może być mniejsza niż 100 m.

Wesela, komunie i konsolacje:

- ograniczenie liczby gości – maks. 50 osób.

Targi i wydarzenia:

- wyłącznie w formie online.

Parki rozrywki:

- ograniczona liczba osób – maks. 1 os./7 m kw.

Edukacja:

- nauczanie hybrydowe.

Sklepy i galerie handlowe:

- ograniczona liczba klientów – maks. 1 os./7 m kw.

Hotele:

- działalność bez ograniczeń.

Gastronomia:

- otwarte w godz. 6.00-21.00.

Salony fryzjerskie i kosmetyczne:

- brak ograniczeń.

Siłownie, kluby fitness i aquaparki:

- 1 os./7 m kw., aquaparki – maks. 50 proc. obłożenia.

Współzawodnictwo i wydarzenia sportowe:

- 25 proc. miejsc zajętych przez publiczność.

Strefa zielona będzie obowiązywać, gdy dzienna liczba zachorowań z 7 dni osiągnie ok. 3,8 tys.

Przemieszczanie się:

- brak ograniczeń.

Wydarzenia kulturalne i kina:

- 50 proc. miejsc zajętych przez publiczność.

Ograniczenia liczby osób w transporcie publicznym:

- 100 proc. liczby miejsc siedzących albo 50 proc. liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących.

Obrządki religijne:

- ograniczenie liczby osób w kościołach – maks. 1 os. na 4

m kw.

Zgromadzenia i spotkania:

- w zgromadzeniu może uczestniczyć maks. 100 osób.

Wesela, komunie i konsolacje:

- ograniczenie liczby gości – maks. 100 osób.

Targi i wydarzenia:

- ograniczenie liczby uczestników – maks. 1 os./4 m kw.

Parki rozrywki:

- ograniczona liczba osób – maks. 1 os./4 m kw.

Edukacja:

- nauczanie hybrydowe.

Sklepy i galerie handlowe:

- działalność bez ograniczeń.

Hotele:

- działalność bez ograniczeń.

Gastronomia:

- działalność bez ograniczeń.

Salony fryzjerskie i kosmetyczne:

- działalność bez ograniczeń.

Siłownie, kluby fitness i aquaparki:

- siłownie i kluby fitness – 1 os./7 m kw., aquaparki – maks. 50 proc. obłożenia.

Współzawodnictwo i wydarzenia sportowe:

- 50 proc. miejsc zajętych przez publiczność.

Źródło:

PAP

gov.pl/web/koronawirus

Wypróbuj proste metody na wzmocnienie swojej odporności



Przeważnie infekcje zaczynają nam doskwierać, gdy na horyzoncie pojawia się jesienna plucha. Można jednak to zmienić, dbając o swoją odporność. Im wcześniej się za to zabierzemy, tym bardziej wyjdzie nam to na zdrowie. Sposoby są często dużo prostsze do wprowadzenia w życie, niż nam się wydaje. Wystarczy przyjrzeć się codziennym zwyczajom i sięgnąć do domowych metod, które sprawdzają się od pokoleń.

Świetna wiadomość dla wielbicieli snu

Należy pamiętać o odpoczynku i wysypianiu się, ponieważ przemęczony organizm staje się bardziej podatny na infekcje. Gdy śpimy, szyszynka wydziela melatoninę, która przyczynia się m.in. do wzmocnienia układu odpornościowego, zwiększając produkcję limfocytów. Jako przeciwutleniacz niszczy też wolne

rodniki i regeneruje organizm człowieka. Poziom melatoniny jest uzależniony od światła, im jest ciemniej, tym więcej jej [powstaje](#), nazywa się ją więc „hormonem nocy” lub „hormonem snu”. Dlatego [aby sen przyniósł najwięcej korzyści](#), zaleca się sypianie w całkowitej ciemności. Jakość snu poprawia też cisza, nie zapominajmy zatem o wyłączeniu na noc urządzeń elektronicznych. Emitują one z pozoru niegłośny szum. Dźwięk ten powoduje wzrost poziomu adrenaliny, co skutkuje stresem i obniżeniem [odporności](#).

Naszemu ciału i umysłowi [nie służy zdenerwowanie](#), które zmniejsza sprawność sił obronnych, za to pomaga pozytywny nastrój, uśmiechanie się, w efekcie czego uwalniają się endorfiny, naturalne substancje przeciwzapalne.

Ruch

Doskonałą profilaktyką prozdrowotną jest aktywność fizyczna, która zapewnia nam kondycję psychofizyczną. Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, poleca się wszystkim, niezależnie od wieku.

Chcesz, by organizm lepiej radził sobie ze zmianami temperatury i warunkami pogodowymi, postaraj się go zahartować. Przykładowo bierz rano naprzemienny prysznic – polewaj się parokrotnie wodą, poczynając od ciepłej, a kończąc na zimnej.

Kolorowo na talerzu

Pora wyrobić dobre nawyki żywieniowe. Nasz jadłospis powinien obfitować w dużą ilość warzyw i owoców, które zawierają antyoksydanty, np. witaminy A, C, E, karotenoidy, bioflawonoidy, cynk i selen. Przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki. Naturalna bomba warzywno-owocowa każdego dnia pomoże stworzyć „obronną twierdzę”, chroniącą przed natarciem bakterii i wirusów. Sięgajmy często m.in. po marchew, szpinak, jarmuż, brokuły, dynię, bataty, pomidory, czerwoną paprykę, pietruszkę, czarne i czerwone porzeczki, borówki amerykańskie,

truskawki (także te mrożone).

Co do cytrusów, to spotyka się informacje, że mają one właściwości wychładzające i nasz organizm musi włożyć sporo energii, żeby zwiększyć ich temperaturę i móc je strawić. Dlatego zjadajmy się nimi w upały, a w okresie jesienno-zimowym lepiej ograniczyć ich spożycie. Do naparów i herbatek zamiast cytryny świetnie nadaje się rosnąca także w Polsce [pigwa](#), obfite źródło witaminy C, a także A i witamin z grupy B oraz składników mineralnych, takich jak potas, magnez, żelazo, wapń.

W chłodniejsze dni dobrze jest gotować potrawy rozgrzewające, np. wszelkiego rodzaju zupy, doprawiane aromatycznymi przyprawami [typu imbir](#), kurkuma, majeranek, oregano, czosnek, pieprz cayenne, curry, chili, cynamon. Wspomniane przyprawy nie tylko rozgrzewają, lecz także mają właściwości bakteriobójcze i antywirusowe.

W szarugowe poranki kanapki można zastąpić ciepłą owsianką lub królową kasz – kaszą jaglaną, która zawiera składniki mineralne, [witaminy](#), rozgrzewa i ma właściwości antywirusowe. A jeśli już zdarzy się infekcja, to pomoże ją zwalczać. Usuwa nadmiar śluzu z [organizmu](#). Ciepłe śniadanie można przyprawić nutą imbiru i cynamonu, orzechami i owocami, siemieniem lnianym.

Śniadanie powinno spożywać się w ciągu godziny od przebudzenia. Komórki układu immunologicznego muszą być regularnie odżywiane, by były w stanie przeciwdziałać [drobnoustrojom](#).

Kasza jaglana wyśmienicie sprawdza się jako wytrawny składnik np. drugiego dania lub sałatek.

Tradycyjne zamięłowanie Polaków do kiszzonek z kapusty, ogórków, soku z kiszzonego buraka, domowego kwasu chlebowego i własnej produkcji octu jabłkowego to, poza walorami smakowymi, rewelacyjna metoda dostarczania organizmowi naturalnych

probiotyków, które zapewniają zdrowie naszych jelit. Dzięki równowadze bakteryjnej w jelitach zostaje zahamowany rozwój patogenów i stymuluje się układ immunologiczny.

Czosnek, cebula strzegą odporności, więc warto je mieć często na talerzu. Dzieciom można „przemycić te dość piekące przysmaki”, robiąc z nich syropy, np. zalewane miodem.

Inne skarby

Skorzystajmy z dobrodziejstwa aloesu, który ma w sobie wiele przeciwutleniaczy i minerałów, dzięki czemu dba o równowagę flory jelitowej oraz pobudza makrofagi niszczące m.in. drobnoustroje. Z jego miąższu można przygotować sok.

W spiżarni nie powinno zabraknąć źródeł witamin w postaci soku z malin czy z owoców lub z kwiatów bzu. Można ich smakiem urozmaicać ziołowe napary, np. z czystka, bogatego w polifenole, które neutralizują wolne rodniki, hamują powstawanie i rozwój stanów zapalnych.

Napar z hibiskusa lub dzikiej róży, które dostarczą dawkę witaminy C, można osłodzić miodem, np. malinowym bądź lipowym. Ważne, by zrobić to dopiero, gdy napar ostygnie, inaczej bowiem ten „złoty nektar” utraci swoje [drogocenne właściwości](#). Wśród nich jest działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, wykrztuśne, uodparniające, chroni przed rozwojem zakażenia.

Rozgrzewająca herbatka z kwiatostanu lipy polecana jest wieczorem, bo działa napotnie.

Warto też wrzucać do naparów antyseptyczne [goździki](#), pyszne w połączeniu z imbirem i miodem lub w indyjskim masala czaj.

Skarbem mogą być także oleje – np. z [czarnuszki](#), zwiększający poziom przeciwciół w naszym organizmie, czy olej lniany zawierający [kwasy omega-3](#), poprawiające kondycję układu immunologicznego.

Sposobów budowania odporności jest mnóstwo, to jedynie

przykłady. Wiele z nich pamiętamy z dzieciństwa, a do dobrych praktyk warto wracać.

Źródła:

[PoradnikZdrowie](#)

[StudioŻycia](#)

[Poradnik Zielarski](#)

[WP abcZdrowie](#)

[Medonet](#)

[Onkonet](#)