

gent:



**Stop samen met ons
het coronavirus**



**Wspólnie zatrzymajmy
koronawirusa**



NEDERLANDS POOLS

Bescherm jezelf en anderen

De gouden regels



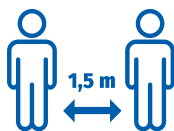
Was vaak je handen



Wees voorzichtig met ouderen en zieken



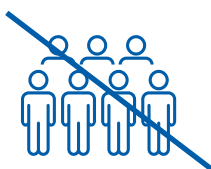
Spreek buiten af



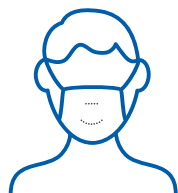
Hou afstand (1,5 meter)



Beperk je contacten



Kom niet in groep samen



Draag een mondmasker

Chroń siebie i innych

Złote zasady



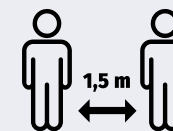
Myj ręce jak najczęściej



Zachowaj ostrożność w kontaktach z osobami starszymi i chorymi



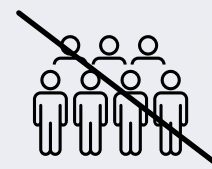
Umawiaj się na świeżym powietrzu



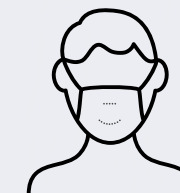
Zachowaj odległość (1,5 metra)



Ogranicz kontakty



Nie zbieraj się w grupie



Noś maseczkę ochronną

Waar en hoe gebruik je een mondmasker?

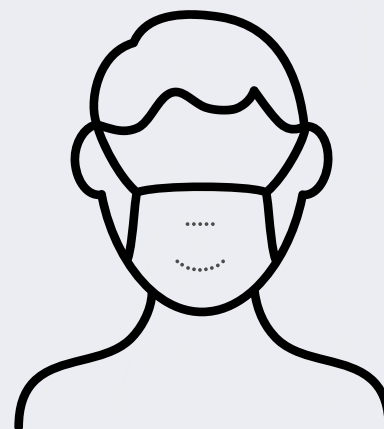
- >> Neem altijd een mondmasker mee.
- >> Draag het mondmasker waar dit verplicht is. En op drukke plaatsen waar je geen afstand kunt houden van andere mensen.
- >> Het mondmasker moet je neus én mond bedekken.
- >> Lees de geldende maatregelen op www.info-coronavirus.be.



In **Gent** moet je een mondmasker dragen in het hele winkelwandelgebied, net als in enkele drukke straten erbuiten. De verplichting geldt ook voor fietsers, skaters en steppers. Dit gebied kan veranderen door de coronatoestand. Je vindt een kaartje op www.stad.gent/corona.

Gdzie i kiedy należy nosić maseczkę ochronną?

- >> Maseczkę zawsze miej przy sobie.
- >> Noś maseczkę tam, gdzie obowiązuje nakaz. Noś maseczkę w zatłoczonych miejscach, w których trudno o zachowanie odległości.
- >> Maseczka musi zakrywać nos i usta.
- >> Obowiązujące zasady znajdziesz na stronie www.info-coronavirus.be.



W **Gandawie** musisz nosić maskę ochronną w całym obszarze handlowym, a także na niektórych bardziej ruchliwych ulicach bocznych. Obowiązek dotyczy również rowerzystów, osób jeżdżących na rolkach i hulajnogach. Obszar ten może ulec zmianie w zależności od sytuacji epidemiologicznej. Mapkę znajdziesz na stronie www.stad.gent/corona.

Je voelt je ziek



1 Bel een huisarts of het nummer **1733** (van 19 tot 8 uur en in het weekend). Zeg of je in het buitenland geweest bent.

2 De arts beslist of een test nodig is en maakt een afspraak.



3 Heb je een afspraak voor een test? Blijf dan thuis in quarantaine.

4 Laat de test(s) afnemen:

- Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.
- Test je negatief (je bent niet besmet) en ben je niet in het buitenland geweest? Je hoeft niet meer in quarantaine te blijven.
- Test je negatief en ben je in het buitenland in een rode zone geweest? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na je terugkeer uit het buitenland. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



5 Noteer alvast de gegevens van de personen met wie je de laatste 2 weken langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter in contact kwam: naam, telefoonnummer, adres, geboortedatum en e-mailadres.

Jeżeli jesteś chory/a,



1 Zadzwoń do lekarza rodzinnego lub pod numer **1733** (od 19:00 do 8:00 i w weekendy). Poinformuj o ewentualnym pobycie za granicą.

2 Lekarz zadecyduje czy test jest konieczny i umówi cię na wizytę.



3 Jesteś umówiony/a na test? Do czasu testu pozostań w domu na kwarantannie.

4 Poddaj się testowi/om:

- Jeśli wynik jest pozytywny (jesteś zarażony/a), pozostań w kwarantannie i postępuj zgodnie z instrukcjami lekarza.
- Jeśli test jest negatywny (nie jesteś zarażony/a) i nie byłeś za granicą, nie musisz dłużej pozostawać w kwarantannie.
- Jeśli wynik testu jest negatywny i byłeś/aś w czerwonej strefie za granicą, pozostań w kwarantannie do 14 dni po powrocie z zagranicy. Dopiero po drugim negatywnym teście będziesz może mógł/mogła wcześniej opuścić kwarantannę. Porozmawiaj o tym z lekarzem rodzinnym.



5 Zanotuj dane osób, z którymi miałeś/aś kontakt przez dłużej niż 15 minut na odległość mniejszą niż 1,5 metra w ciągu ostatnich 2 tygodni: nazwisko, numer telefonu, adres, data urodzenia i adres e-mail.

Je komt uit het buitenland en voelt je niet ziek

Langer dan 48 uur in het buitenland geweest?

Je bent verplicht het formulier **Passenger Locator Form** in te vullen. Doe dit 48 uur voor je terugkomt uit het buitenland. Je vindt het formulier op travel.info-coronavirus.be. Neem het formulier en de code die je gekregen hebt altijd mee op je afspraken.

Check op de dag van je terugkeer de **kleurcode** van het gebied dat je bezocht hebt op diplomatie.belgium.be:

- >> Kom je uit een gebied met code rood, dan ben je verplicht om de stappen hieronder te volgen.
- >> Kom je uit een gebied met code oranje, dan raden we je aan om de stappen hieronder te volgen.



- 1 Maak een afspraak met het testcentrum op gent.testcovid.be of **09 210 10 40**. Gebruik de code die je gekregen hebt bij het invullen van het formulier 'Passenger Locator Form'. Of bel 09 210 10 40 voor ondersteuning bij het registreren. Voor alle andere vragen, bel **0800 14 689**.



- 2 Blijf 14 dagen thuis in quarantaine.

- 3 Laat de test(s) afnemen in het testcentrum van AZ Jan Palfijn. Neem je 'Passenger Locator Form' mee:
 - a. Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.
 - b. Test je negatief (je bent niet besmet)? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na je terugkeer uit het buitenland. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



Wróciłeś/aś z zagranicy i nie czujesz się chory/a.

Czy pobyt za granicą trwał dłużej niż 48 godzin?

Musisz wypełnić **Passenger Locator Form** (Formularz Lokalizatora Pasażerów). Zrób to na 48 godzin przed powrotem z zagranicy. Formularz można znaleźć na travel.info-coronavirus.be. Formularz i kod, który otrzymałeś/aś zawsze zabieraj ze sobą na wizyty.

W dniu powrotu sprawdź na diplomatie.belgium.be **kolor** obszaru, który odwiedziłeś/aś:

- >> Jeśli wracasz z obszaru oznaczonego kodem czerwonym, jesteś zobowiązany/a do wykonania poniższych kroków.
- >> Jeśli wracasz z obszaru oznaczonego kodem pomarańczowym, radzimy wykonać poniższe kroki.



- 1 Umówić się na spotkanie w centrum testowym pod adresem gent.testcovid.be lub pod numerem **09 210 10 40**. Użyj kodu, który otrzymałeś/aś podczas wypełniania „Passenger Locator Form”. Zadzwoń pod numer 09 210 10 40 w celu uzyskania pomocy przy rejestracji. W razie jakichkolwiek innych pytań, dzwoń pod numer **0800 14 689**.



- 2 Pozostań w domu w kwarantannie przez 14 dni.

- 3 Test(-y) należy przeprowadzić w centrum testowym AZ Jan Palfijn. Weź ze sobą formularz „Passenger Locator Form”:
 - a. Jeśli wynik jest pozytywny (jesteś zarażony/a), pozostań w kwarantannie i postępuj zgodnie z instrukcjami lekarza.
 - b. Jeśli test jest negatywny (nie jesteś zarażony/a), pozostań w kwarantannie do 14 dni po powrocie z zagranicy. Dopiero po drugim negatywnym teście będziesz może mógł/mogła wcześniej opuścić kwarantannę. Porozmawiaj o tym z lekarzem rodzinnym.



Een contactonderzoeker contacteert je, je voelt je niet ziek

Wat is contactonderzoek?

Als je corona hebt of onlangs in contact geweest bent met iemand die corona heeft, contacteert een contactonderzoeker je. Je krijgt dan:

- >> een telefoontje van het nummer 02 214 19 19
- >> een sms van het nummer 8811
- >> of een bezoekje

Tip: sla deze nummers op in je gsm zodat je ze meteen herkent. De contactonderzoeker vraagt met wie je onlangs contact hebt gehad. De contactonderzoeker contacteert deze mensen. Als er risico is dat zij corona hebben, vraagt de contactonderzoeker hen een test te doen. Zo ontdekken we sneller wie corona heeft en besmetten we minder mensen.

Werk mee aan het contactonderzoek en help ons levens te redden.



- 1 Maak een afspraak met het testcentrum op gent.testcovid.be of **09 210 10 40**. Gebruik de code die je gekregen hebt bij het invullen van het formulier 'Passenger Locator Form'. Of bel 09 210 10 40 voor ondersteuning bij het registreren. Voor alle andere vragen, bel **0800 14 689**.



- 2 Blijf 14 dagen thuis in quarantaine.

- 3 Laat de test(s) afnemen in het testcentrum van AZ Jan Palfijn:
 - a. Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.
 - b. Test je negatief (je bent niet besmet)? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na het laatste risicocontact. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



Skontaktował się z tobą contactonderzoeker (koronadetektyw), nie czujesz się chory/a

Czym jest śledzenie kontaktów?

Jeśli masz koronawirusa lub miałeś ostatnio kontakt z kimś, kto ma koronawirusa, skontaktuje się z Tobą koronadetektyw.

Kontakt może być w formie:

- >> telefonu z numeru 02 214 19 19
- >> wiadomości tekstowej z numeru 8811
- >> lub wizyty

Wskazówka: Zapisz te numery w swoim telefonie komórkowym, abyś mógł/mogła je natychmiast rozpoznać. Koronadetektyw zapyta, z kim ostatnio miałeś/aś kontakt i skontaktuje się z tymi osobami. Jeśli istnieje ryzyko, że mają oni koronawirusa, koronadetektyw poprosi ich o poddanie się testom. W ten sposób szybciej odkryjemy, kto ma koronawirusa i ograniczymy zarażenia innych ludzi.

Weź udział w śledzeniu kontaktów i pomóż nam ratować życie.



- 1 Umówić się na spotkanie w centrum testowym pod adresem gent.testcovid.be lub pod numerem **09 210 10 40**. Użyj kodu, który otrzymałeś/aś podczas wypełniania „Passenger Locator Form”. Zadzwoń pod numer 09 210 10 40 w celu uzyskania pomocy przy rejestracji. W razie jakichkolwiek innych pytań, dzwoń pod numer **0800 14 689**.



- 2 Pozostań w domu w kwarantannie przez 14 dni.

- 3 Test(-y) należy przeprowadzić w centrum testowym AZ Jan Palfijn:
 - a. Jeśli wynik jest pozytywny (jesteś zarażony/a), pozostań w kwarantannie i postępuj zgodnie z instrukcjami lekarza.
 - b. Jeśli test jest negatywny (nie jesteś zarażony/a), pozostań w kwarantannie do 14 dni po ostatnim kontakcie będącym potencjalnym ryzykiem. Dopiero po drugim negatywnym teście będziesz może mógł/mogła wcześniej opuścić kwarantannę. Porozmawiaj o tym z lekarzem rodzinnym.



Wat is quarantaine?

Je moet in quarantaine als je ziek bent of zou kunnen zijn. Bijvoorbeeld als je naar een land geweest bent met veel besmettingen. Of als je in contact gekomen bent met iemand die besmet is.



Blijf 14 dagen thuis

- > Blijf thuis. Je mag in je eigen tuin of op je eigen terras zitten.
- > Laat geen andere mensen binnen in je huis dan zij die er wonen.
- > Vermijd zoveel mogelijk fysiek contact met je huisgenoten.
- > Ga alleen naar buiten als het echt moet: om eten te kopen, naar de dokter te gaan of medicijnen te halen. Draag dan altijd een mondkapje. Vraag iemand anders om je boodschappen te doen, als dat kan.
- > Verlucht je huis goed.



Volg je gezondheid goed op

- > Meet 2 keer per dag je temperatuur.
- > Bel je huisarts als je symptomen hebt (ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn, ...) en laat je opnieuw testen.



Zorg voor een goede hygiëne

- > Gebruik nooit dezelfde spullen als je huisgenoten.
- > Gebruik een ander toilet en badkamer dan je huisgenoten, als dat kan.
- > Poets dingen die je veel aanraakt elke dag (deurklinken, tafel, ...).



Ga niet naar het werk of naar school

- > Telewerk als dat kan.
- > Vraag aan je huisarts een quarantaine-attest voor je werkgever. Je krijgt dat ook als een contactonderzoeker je belt. Met dat attest krijg je een vergoeding.

Czym jest kwarantanna?

Powinieneś/aś poddać się kwarantannie, jeśli jesteś chory/a lub jeśli istnieje podejrzenie zakażenia. Na przykład, jeśli byłeś/aś w kraju z dużą ilością zakażeń. Albo jeśli miałeś/aś kontakt z kimś, kto jest zarażony.



Pozostań w domu przez 14 dni

- > Zostań w domu. Możesz wychodzić do swojego ogrodu lub na taras.
- > Nie wpuszczaj do swojego domu innych ludzi, oprócz współlokatorów.
- > Unikaj w miarę możliwości fizycznego kontaktu ze współlokatorami.
- > Wychodź na zewnątrz tylko wtedy, gdy naprawdę musisz: po zakupy, po lekarstwa lub do lekarza. Zawsze zakładaj maskę ochronną. Jeśli to możliwe, poproś kogoś innego o zrobienie zakupów.
- > Dobrze wentyluj swój dom.



Ściśle monitoruj stan swojego zdrowia

- > Mierz temperaturę dwa razy dziennie.
- > Skontaktuj się z lekarzem, jeśli masz objawy (problemy z oddychaniem, kaszel, ból gardła, ...) i ponownie poddawaj się testom.



Zadbaj o dobrą higienę

- > Nigdy nie używaj tych samych przyborów co twoi współlokatorzy
- > W miarę możliwości korzystaj z osobnej toalety i łazienki.
- > Myj przedmioty, które często dotykasz (klamki drzwi, stół, ...).



Nie idź do pracy ani do szkoły

- > Jeśli możesz, pracuj zdalnie.
- > Poproś lekarza rodzinnego o zaświadczenie o kwarantannie, które przedstawiš swojemu pracodawcy. Zaświadczenie o kwarantannie dostaniesz również, jeśli skontaktuje się z tobą koronadetektyw. Na podstawie zaświadczenia otrzymasz zasiłek.

Wanneer krijg je je testresultaat?

Ben je besmet? Je huisarts belt je zo snel mogelijk.
Hoor je niks binnen de 48 uur, dan ben je niet besmet.
Je kunt ook altijd zelf je resultaat raadplegen via
www.mijngezondheid.be.

“Ik hou mij aan de regels. Zo worden andere mensen niet ziek. En zo kunnen we sneller terug normaal leven.”

Ibrahim H.

Kiedy otrzymam wyniki testu?

Jeżeli jesteś zarażony/a, twój lekarz jak najszybciej skontaktuje się z tobą.
Jeśli w ciągu 48 godzin nikt się do ciebie nie odezwie, nie jesteś zarażony/a.
Wyniki testu możesz sprawdzić samemu na stronie
www.mijngezondheid.be.

„Stosuje się do zasad. W ten sposób zapobiegam zachorowaniu innych osób. Dzięki temu możemy szybciej wrócić do normalnego życia.”

Ibrahim H.

Verdere info

Gentse dienstverlening: www.stad.gent/corona

Huidige coronatoestand: www.info-coronavirus.be

Vragen over corona: bel de coronalijn 0800 14 689

Dalsze informacje

Obsługa mieszkańców Miasta Gandawy: www.stad.gent/corona

Obecny stan koronawirusa: www.info-coronavirus.be

Pytania związane z koronawirusem: zadzwoń pod
infolinię 0800 14 689

Dit is een vertaling naar het Pools van de brochure "Stop samen met ons het coronavirus". Ze bevat identiek dezelfde informatie als de Nederlandse tekst. Deze vertaling mag alleen verspreid worden met de originele brontekst "Stop samen met ons het coronavirus".