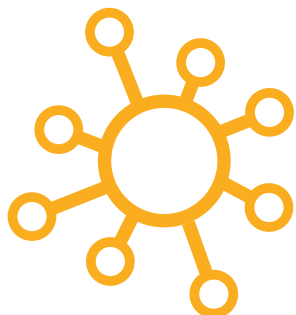




# Pracuj i mieszkaaj bezpiecznie oraz zdrowo w czasie koronakryzysu

Aby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa, wprowadzone zostały wytyczne, do których stosowania jest zobowiązana każda osoba przebywająca w Holandii. Poniżej znajdziesz wskazówki, jak dokładnie postępować zgodnie z wytycznymi, a także informacje o instytucjach, do których możesz zwrócić się w przypadku pytań, problemów zdrowotnych czy zażeń związanych z sytuacją mieszkaniową i zawodową.



## Informacje ogólne

Zawsze przestrzegaj instrukcji dotyczących zdrowia wydawanych przez Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu [Krajowy Instytut Zdrowia i Środowiska] (RIVM), patrz [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/documenten/publicaties/2020/04/03/coronavirus-werknemersvragen-anderstalg](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/documenten/publicaties/2020/04/03/coronavirus-werknemersvragen-anderstalg).

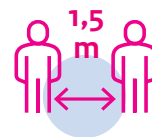
## W ten sposób zapobiegasz rozprzestrzenianiu się wirusa



Regularnie myj ręce wodą z mydłem.



Kaszl lub kichaj w zgięcie łokcia i używaj papierowych chusteczek.



Zachowuj odstęp 1,5 m od innych osób (nie dotyczy członków rodziny).



Unikaj tłumów.



Objawy przeziębienia mogą oznaczać początek infekcji koronawirusem. Zapobiegaj zarażeniu innych osób i pozostań w domu, jeśli zauważysz u siebie któryś z tych objawów:

- ✓ Nieżyt nosa;
- ✓ Katar;
- ✓ Ból gardła;
- ✓ (Lekki) kaszel;
- ✓ Podwyższona temperatura;
- ✓ Nagła utrata węchu i smaku.



Po upływie 24 godzin od ustąpienia objawów możesz znów wyjść na zewnątrz.

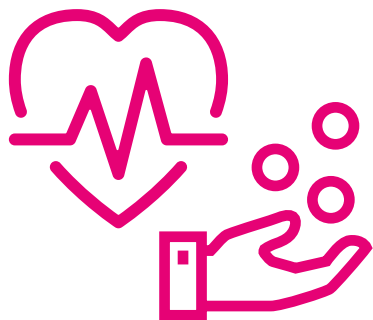


W przypadku nasilenia się objawów zadzwoń do **lekarza rodzinnego**. Jeśli nie masz lekarza rodzinnego, możesz w tej sprawie skontaktować się z Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst [Regionalną Służbą Zdrowia] (GGD) pod numerem telefonu **0800-1351**.



### Bezpłatny test od 1 czerwca

**Istotna rada:** wykonaj test, jeśli stwierdzisz u siebie wyżej wymienione dolegliwości zdrowotne. Skontaktuj się w tej sprawie z GGD pod numerem telefonu **0800-1202**.



## Rejestracja

Ważne jest dokonanie rejestracji w Basisregistratie Personen [Podstawowym rejestrze osób] (BRP) w gminie albo w RNI [punkcie rejestracji nierezydentów], ponieważ wtedy zostanie Ci nadany numer BSN [numer identyfikacji krajowej]. Numer BSN jest potrzebny do ubezpieczenia zdrowotnego oraz do wypłaty wynagrodzenia.

### Istotna rada



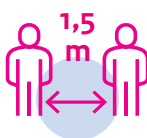
Zarejestruj się w Basisregistratie Personen [Podstawowym rejestrze osób] (BRP) w gminie, w której mieszkasz.

Informacje na ten temat znajdziesz na stronie internetowej swojej gminy. Przepisy dotyczące mieszkania i pracy w Holandii znajdziesz w wielu wersjach językowych na stronie internetowej [www.government.nl/documents/publications/2014/03/07/new-in-the-netherlands-2014](http://www.government.nl/documents/publications/2014/03/07/new-in-the-netherlands-2014)



## Bezpieczne i zdrowe mieszkanie

Jeśli zamieszkujesz wspólnie z innymi osobami, ważne jest, by obowiązkowo przestrzegać następujących zasad:



W domu, również w ogrodzie i w miejscu do spania, zachowuj w miarę możliwości odstęp 1,5 m (nie dotyczy członków rodziny).



Regularnie sprzątaj pomieszczenia i urządzenia dzielone z innymi mieszkańcami.



Wietrz mieszkanie, regularnie otwieraj okna.



W razie dolegliwości zdrowotnych unikaj kontaktu z pozostałymi osobami w domu.



Wszyscy mieszkańcy muszą pozostać w domu, jeśli jeden z nich ma gorączkę.



Dopiero po upływie 24 godzin od ustąpienia objawów u wszystkich osób można znów wyjść z mieszkania. W razie wątpliwości zawsze kontaktuj się z lekarzem rodzinnym albo GGD (**0800-1351**).



Jeśli zostałeś eksmitowany i nie masz gdzie spać, możesz zgłosić się do gminy odpowiadającej twojemu miejscu zamieszkania. Urzędnicy wraz z opieką społeczną znajdą rozwiązanie Twojej sytuacji.



W razie wątpliwości dotyczących bezpieczeństwa Twojego miejsca pobytu, np. co do zagrożenia pożarem czy niebezpiecznych instalacji albo konstrukcji, możesz skontaktować się ze swoją gminą.



# Bezpieczna i zdrowa praca

Pracodawca jest zobowiązany zapewnić Ci bezpieczne warunki pracy spełniające wymogi RIVM. Oto wskazówki dotyczące bezpiecznego miejsca pracy.



Zgłoś pracodawcy chorobę, jeśli stwierdzisz u siebie co najmniej jedną z wyżej wymienionych dolegliwości zdrowotnych. Nie możesz iść do pracy.



Pracodawca nie może zmusić Cię do pracy, jeśli chorujesz.



Skontaktuj się z pracodawcą, jeśli któryś z Twoich domowników ma gorączkę lub duszności. Może to oznaczać, że nie będziesz mógł przyjść do pracy.



W samochodzie osobowym mogą podróżować maksymalnie 2 osoby (łącznie z kierowcą).



W busach zachowuj odstęp 1,5 m, także przy wsiadaniu i wysiadaniu.



Porozmawiaj z pracodawcą, jeśli nie czujesz się bezpiecznie w miejscu pracy albo podczas przejazdów do pracy i powrotów z niej.



Skargi związane z miejscem pracy i warunkami zatrudnienia możesz zgłosić przez formularz [www.inspectorateszw.nl/contact/contact-form](http://www.inspectorateszw.nl/contact/contact-form) albo telefonicznie **0800-5151** (zgłoszenie może pozostać anonimowe).



Fairwork to organizacja, która nieodpłatnie pomoże Ci w przypadku konfliktu z pracodawcą, nawet jeśli nie masz umowy. Zob. informacje na [www.fairwork.nu/en/2020/03/18/corona-and-work-in-nl](http://www.fairwork.nu/en/2020/03/18/corona-and-work-in-nl).



Często zadawane przez pracowników pytania dotyczące koronawirusa są dostępne w wielu wersjach językowych na [www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2020/04/03/coronavirus-werknemersvragen-anderstalig](http://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2020/04/03/coronavirus-werknemersvragen-anderstalig).



**Czujesz się zagrożony lub przymuszony do czegoś przez swojego gospodarza/pracodawcę albo uważasz, że Twoje mieszkanie lub praca nie są bezpieczne, ale nie masz odwagi zwrócić się z tym bezpośrednio do gospodarza/pracodawcy?**

Zadzwoń na policję: **0900-8844**. Możesz również dokonać zgłoszenia anonimowo, kontaktując się z Meld Misdaad Anoniem [Zgłoś przestępstwo anonimowo] pod numerem telefonu **0900-700** albo przez [www.meldmisdaadanoniem.nl](http://www.meldmisdaadanoniem.nl)

**TYLKO RAZEM UZYSKAMY**

**KONTROLĘ NAD KORONAWIRUSEM**