



## W TYM SEZONIE ŚWIĄTECZNYM POWSTRZYMAJ SIĘ OD WYJAZDÓW.

JEŚLI WYJEDZIESZ, PRZYGOTUJ SIĘ NA ODBYCIU KWARANTANNY



### CO NALEŻY WIEDZIEĆ O PODRÓŻOWANIU PODCZAS COVID-19

COVID-19 jest szeroko rozpowszechniony w Stanach Zjednoczonych (USA) i w wielu innych krajach. Podróżowanie w tej chwili naraża nas samych, nasze rodziny i naszą społeczność na ryzyko zachorowania i rozprzestrzenienia się wirusa na innych. Osoby, które muszą podróżować powinny zaplanować to z wyprzedzeniem, podjąć odpowiednie środki ostrożności i przygotować się na odbycie kwarantanny po powrocie.

Stan Nowy Jork (NYS) ma ścisłe wymagania dotyczące kwarantanny dla odwiedzających i powracających do domu Nowojorczyków. Wymagania te pomagają nam ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19. Prawdopodobieństwo tego, że osoby powracające z obszarów o dużej liczbie przypadków COVID-19 mogły być bardziej narażone na kontakt z wirusem i zachorować na COVID-19 jest wyższe. Kwarantanna jest szczególnie ważna dla ograniczenia rozprzestrzeniania się COVID-19, ponieważ możemy chorować na COVID-19 i o tym nie wiedzieć. Osoby bezobjawowe mogą rozprzestrzeniać wirusa.

### W drodze lub w domu, zawsze stosuj poniższe cztery kluczowe działania przeciwdziałające rozprzestrzenianiu się COVID-19:

- **Nie wychodź z domu:** Jeśli nie czujesz się dobrze, uzyskasz(-aś) dodatni wynik testu na COVID-19 lub miałeś(-aś) bliski kontakt z kimś, kto choruje na COVID-19, nie wychodź z domu.
- **Zachowuj odpowiednią odległość:** Zachowuj odległość co najmniej 2 metrów (6 stóp) od innych.
- **Noś okrycie twarzy:** Nosząc okrycie twarzy przez cały czas kiedy przebywamy poza domem chronimy innych. Okrycia twarzy są wymagane w stanie Nowy Jork we wszystkich środkach transportu publicznego (łącznie z usługami samochodowymi) oraz przez przewoźników lotniczych, kolejowych i autobusowych.
- **Pamiętaj o myciu rąk:** Często myj ręce i noś środek do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, który może być używany podczas podróży. Unikaj dotykania twarzy nieumytymi rękami i zakrywaj twarz, gdy kaszlesz lub kichasz.

### Co musisz wiedzieć o kwarantannie w NYS w przypadku wyjazdów

Podróżni powracający i goście przybywający z następujących miejsc muszą wypełnić **NYS Travel Health Form** (Formularz zdrowia dla osób podróżujących poza NYS) (kliknij link lub zeskanuj kod QR, aby uzyskać dostęp) i po przyjeździe, poddać się kwarantannie:

- Inne stany USA z **wyjątkiem** stanów Connecticut, Massachusetts, New Jersey, Pennsylvania lub Vermont
- Państwo lub terytorium, na którym **Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom ogłosiły poziom zagrożenia zdrowia na 2. lub 3. poziomie**



## Jak długa jest kwarantanna po odbyciu podróży?

Kwarantannie należy poddać się natychmiast po powrocie do NYS. Jednakże poddanie się testowi może skrócić kwarantannę. Kwarantanna po odbyciu podróży trwa 14 dni, chyba że otrzymasz dwa ujemne wyniki testów na COVID-19, tj.:

- Test wykonany w ciągu **72 godzin przed przybyciem** do Nowego Jorku, **oraz**
- Test wykonany **4 dni po przyjeździe**.

Testy te muszą być testami diagnostycznymi (testami wykorzystującymi ślinę lub wymaz z nosa lub gardła), a nie testem na obecność przeciwciał we krwi. Placówkę oferującą testy w pobliżu swego miejsca zamieszkania można znaleźć [tutaj](#). W wielu placówkach testy przeprowadzane są bezpłatnie. **Podróżni muszą poddać się kwarantannie przed otrzymaniem wyniku testu diagnostycznego wykonanego 4 dni po przyjeździe oraz w czasie oczekiwania na wynik testu.** Podróżni, którzy zdecydują się nie wykonać testów, muszą pozostać w kwarantannie przez 14 dni.

Jeśli nie było Cię w NYS przez mniej niż 24 godziny, nie musisz poddawać się testom przed lub kwarantannie po powrocie. Musisz jednak wypełnić formularz NYS Travel Health Form i poddać się badaniom 4 dni po przyjeździe.

## Jak mam odbywać kwarantannę?

Nie opuszczaj domu ani miejsca, w którym przebywasz; nie wychodź w miejsca ogólnodostępne. Postaraj się jak najlepiej odseparować od innych osób w swoim gospodarstwie domowym i nosić okrycie twarzy, gdy przebywasz w tym samym pokoju z innymi osobami. Należy zadbać o to, aby żywność i artykuły spożywcze zostały dostarczone lub należy poczynić inne aranżacje, aby nie trzeba było wychodzić z domu. Możesz opuścić dom tylko w celu uzyskania niezbędnej opieki medycznej, w tym testów na COVID-19 lub w celu opuszczenia stanu.

Jeśli nie możesz oddzielić się od innych w domu, możesz kwalifikować się do kwarantanny w hotelu NYC COVID-19. Więcej informacji można uzyskać dzwoniąc pod numer 212-268-4319 lub odwiedzając stronę dostępną [tutaj](#).

## Czy mogę chodzić do pracy w okresie kiedy wyjazdy objęte są kwarantanną?

Tylko jeśli jesteś niezbędnym pracownikiem w rozumieniu NYS. Jeśli tak, to musisz podjąć następujące kroki:

- Test diagnostyczny należy wykonać 4 dni po przyjeździe.
- Zachowaj kwarantannę, gdy nie jesteś w pracy.
- Ogranicz do minimum kontakt z innymi, kontroluj się pod kątem objawów COVID-19, noś okrycie twarzy w miejscach publicznych i zachowuj dystans fizyczny.
- Czyść i dezynfekuj miejsca pracy.
- Unikaj wydłużonych okresów przebywania w miejscach publicznych lub w grupach.

Wymagania w stosunku niektórych niezbędnych pracowników są bardziej rygorystyczne. Na przykład pracownicy szkół i pracownicy zapewniający opiekę nad dziećmi muszą spełnić wymogi powyższego wyjątku dotyczącego testów, aby móc wrócić do pracy. Skonsultuj się z pracodawcą w celu uzyskania wskazówek branżowych, które mogą mieć zastosowanie do Ciebie oraz w sprawie zasad dotyczących zwolnień lekarskich.

## Czy istnieją kary za niestosowanie się do wymogów kwarantanny dla osób podróżujących w NYS?

Tak. Zgodnie z przepisami NYS każdy, kto naruszy nakaz kwarantanny, może zostać ukarany grzywną cywilną w wysokości do 10 000 dolarów lub więzieniem. Niewypełnienie formularza NYS Travel Health przed wyjazdem z lotniska może skutkować nałożeniem kary pieniężnej w wysokości 10 000 USD i koniecznością poddania się kwarantannie.

Odwiedź stronę internetową [NYS Travel Advisory](#) (strona internetowa dotycząca doradztwa dla podróżnych) w celu uzyskania informacji dotyczących kwarantanny po odbyciu podróży.