

## Bezpieczne wakacje #2020

Przedstawiamy kilka zasad, które pomogą uniknąć nieprzyjemnych przygód podczas wakacyjnych wyjazdów.

W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi: 112 – centrum powiadamiania ratunkowego, 997 – policja, 998 – straż pożarna, 999 – pogotowie ratunkowe oraz kontaktem ICE w książce adresowej. Skrót ICE w telefonie jest ogólnosięwiatowym symbolem ratującym życie. Powinieneś pod nim zapisać numer telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Tak zapisany kontakt pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanej osobie, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki itp.

### INFORMACJE DLA PODRÓŻUJĄCYCH

MSZ nie ma prawnych możliwości zakazania wyjazdu do jakiegokolwiek państwa.

W profilach niektórych krajów, w dziale bezpieczeństwo, znajdują się ostrzeżenia dla podróżujących:

Zachowaj (zwykłą) ostrożność – oznacza poziom zagrożenia zbliżony do Polski.

Zachowaj szczególną ostrożność – oznacza poziom zagrożenia wyższy niż w Polsce.

MSZ odradza podróże, które nie są konieczne – oznacza poziom zagrożenia znacznie wyższy niż w Polsce. W naszej ocenie podróże konieczne to wyjazdy w celach zawodowych, pilnych sprawach rodzinnych itd. – wyłączamy z tej kategorii cele turystyczne. Ostateczna decyzja czy podróż jest konieczna należy do obywatela.

MSZ odradza wszelkie podróże – oznacza najwyższy poziom zagrożenia. Odradzane są wszelkie podróże, w tym w celach zawodowych i pilnych sprawach rodzinnych.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych>

<http://wsse.waw.pl/aktualnosci-i-komunikaty/aktualnosci/bezpieczne-wakacje-2020-w-cieniu-wciaz-trwajacej-epidemii-koronawirusa>



# WAKACJE #2020 W CZASIE KORONAWIRUSA

## Wakacje 2020 za granicą?

13 czerwca br. zakończone zostały kontrole graniczne na całym odcinku granicy wewnętrznej. Zniesienie kontroli granicznej na granicy wewnętrznej to także zniesienie kontroli sanitarnej i brak obowiązku kwarantanny. Obostrzenia, w tym ograniczenia dotyczące wjazdu cudzoziemców do Polski oraz kwarantanna, wciąż obowiązują na granicy zewnętrznej UE. 13 czerwca Polska zniósła kwarantannę i otworzyła granice ze wszystkimi państwami UE, jednak przed udaniem się do konkretnego kraju, należy sprawdzić jakie rozporządzenia są stosowane na miejscu. Sprawdźcie to na stronach rządowych MSZ.



### Szczepienia

W przypadku wyjazdów do krajów strefy tropikalnej niezbędna jest wizyta w przychodni medycyny podróży i kontakt z lekarzem chorób zakaźnych, medycyny tropikalnej lub medycyny podróży, co pozwoli uzyskać informacje nt. zasad przygotowania się do wyjazdu i pobytu w kraju docelowym. Wizyta u specjalisty powinna odbyć się nie później niż 6-8 tygodni przed planowaną podróżą.



### Informacje dla podróżujących

W profilach niektórych krajów, znajdują się ostrzeżenia dla podróżujących:

1. Zachowaj (zwykłą) ostrożność – oznacza poziom zagrożenia zbliżony do Polski.
2. Zachowaj szczególną ostrożność – oznacza poziom zagrożenia wyższy niż w Polsce.
3. MSZ odradza podróże, które nie są konieczne – oznacza poziom zagrożenia znacznie wyższy niż w Polsce
4. MSZ odradza wszelkie podróże – oznacza najwyższy poziom zagrożenia.



### Użytki

Pamiętaj, że w zależności od rodzaju zażytej substancji oraz dawki mogą wystąpić różne symptomy: nadmierny przytytu energii, pobudzenie psychoruchowe, podwyższenie nastroju, rozdrażnienie, wahanie nastroju, zaburzenia świadomości, zaburzenia oddechowe do zatrzymania oddechu, zwolnienie czynności serca, niskie ciśnienie tętnicze, agresja, stany depresyjne, halucynacje, napady lęku, bóle głowy, kołatanie serca ect.

