|  |
| --- |
| **Wearing a face covering** |
| **Noszenie osłony twarzy** |
| * Anyone travelling by bus, train, ferry or plane in England should now wear a face covering to help reduce the risk of coronavirus transmission.
 |
| * Wszyscy podróżujący autobusem, pociągiem, promem lub samolotem w Anglii powinni obecnie nosić osłonę twarzy, aby zmniejszyć ryzyko przenoszenia koronawirusa.
 |
| * You must also wear a face covering in shops and should do so in other enclosed spaces where it is not possible to stay two metres apart from other people.
 |
| * Należy również obowiązkowo nosić osłonę twarzy w sklepach, jak również w pozostałych zamkniętych przestrzeniach, gdzie nie ma możliwości zachowania dwumetrowej odległości od innych osób.
 |
| * Some passengers will be exempt from these rules including:
 |
| * Niektórzy pasażerowie są zwolnieni z przestrzegania tych zasad, w tym:
 |
| * Children under 11
 |
| * Dzieci w wieku poniżej 11 lat
 |
| * People with disabilities
 |
| * Osoby niepełnosprawne
 |
| * Those with breathing difficulties
 |
| * Osoby mające trudności w oddychaniu
 |
| * Anyone travelling with someone who relies on lip reading
 |
| * Opiekunowie osób czytających z ruchu ust
 |
| * If it is "reasonably necessary" for you to eat or drink you can remove the face covering to do so.
 |
| * Osłonę twarzy można również zdjąć z powodu „uzasadnionej konieczności” jedzenia lub picia.
 |
| * People could be refused travel if they don't follow the rules. They could also be fined, but this will be the last resort.
 |
| * Osoby nieprzestrzegające powyższych zasad mogą zostać niedopuszczone do odbycia podroży. W ostateczności mogą również zostać ukarane grzywną.
 |
|  |
| **How to put on a face covering** |
| **Zakładanie osłony twarzy** |
| * A cloth face covering should cover your mouth and nose while allowing you to breathe comfortably.
 |
| * Wykonana z materiału osłona twarzy powinna zakrywać usta i nos, umożliwiając jednocześnie swobodne oddychanie.
 |
| * It can be as simple as a scarf or bandana that ties behind the head.
 |
| * Może to być zwykły szalik lub chusteczka zawiązana wokół głowy.
 |
| * Wash your hands or use hand sanitiser before putting it on and after taking it off.
 |
| * Przed założeniem i po zdjęciu osłony twarzy należy umyć ręce lub zdezynfekować je.
 |
| * Avoid touching your eyes, nose, or mouth at all times.
 |
| * Nie należy dotykać oczu, nosa ani ust.
 |
| * Store used face coverings in a plastic bag until you have an opportunity to wash or dispose of them.
 |
| * Użytą osłonę twarzy należy przechowywać w woreczku z tworzywa sztucznego, dopóki nie będzie można jej wyprać lub wyrzucić.
 |
| * You should wash a face covering regularly.
 |
| * Osłonę twarzy należy regularnie prać.
 |
| * Do not touch the front of the face covering, or the part of the face covering that has been in contact with your mouth and nose.
 |
| * Nie wolno dotykać zewnętrznej strony osłony twarzy ani jej obszarów zakrywających usta i nos.
 |
| * Once removed, make sure you clean any surfaces the face covering has touched.
 |
| * Po zdjęciu osłony twarzy należy umyć wszystkie powierzchnie, z którymi się stykała.
 |
| * For more information, please visit [www.gov.uk](http://www.gov.uk)
 |
| * Aby uzyskać więcej informacji, należy odwiedzić [www.gov.uk](http://www.gov.uk)
 |