Od 15 marca po powrocie do Polski będziesz zobowiązany(-a) poddać się **obowiązkowej 14-dniowej kwarantannie**

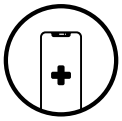
Co to oznacza?

Kwarantannę domową przez okres 14 dni odbywasz pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej.

Jeśli nie masz możliwości odbywania kwarantanny w domu, będziesz ją odbywać we wskazanym Ci przez służby ośrodku (informację uzyskasz podczas przekraczania granicy). Stosuj się do ich poleceń i wytycznych.

Jeśli będziesz odbywać kwarantannę w domu, stosuj się do poniższych zaleceń.

- Nie opuszczaj domu, nie wychodź do sklepu.
- Zwierzęta domowe nie chorują na chorobę COVID-19. Dlatego nie ma potrzeby, by rozstawać się z pupilem. Jeśli mimo wszystko istnieje taka konieczność, to na czas kwarantanny o opiekę nad pupilem poproś rodzinę lub bliskich znajomych.
- Nie spotykaj się z innymi osobami i nie zapraszaj ludzi do domu.
- Jeśli mieszkasz z rodziną, w miarę możliwości ogranicz z nią kontakt i zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący minimum 2 metry.
- Używaj oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu.
- Jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety niż pozostali domownicy; jeśli nie masz takiej możliwości, po skorzystaniu z toalety/łazienki zdezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości.
- Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie, zachowaj zasady higieny.
- Często myj ręce i dezynfekuj powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów.
- Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.
- W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefoniczne ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego.
- Udzielaj informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Inspekcji Sanitarnej.
- W weryfikacji przestrzegania kwarantanny pomagają funkcjonariusze policji – mogą Cię odwiedzić w czasie kwarantanny.
- W przypadku potrzeby skontaktowania się z lekarzem POZ, skorzystaj z teleporady. Lekarz może wystawić e-receptę i e-zwolnienie. Lista placówek POZ udzielających teleporad w Twojej okolicy jest dostępna na stronie NFZ: bit.ly/teleporady-lista Więcej o e-zdrowiu na pacjent.gov.pl



W przeprowadzeniu kwarantanny domowej pomoże Ci przygotowana przez Ministerstwo Cyfryzacji aplikacja mobilna *Kwarantanna Domowa*, którą znajdziesz w sklepach Google Play i App Store. Ściągnij ją i zainstaluj po przybyciu na miejsce odbywania kwarantanny.

Więcej informacji na www.gov.pl/kwarantannadomowa

Więcej informacji na www.gov.pl/koronawirus Infolinia NFZ: 800 190 590

Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5000 zł

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA