

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.

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

Jeśli nie masz możliwości odbywania kwarantanny w domu, będziesz ją odbywać we wskazanym Ci przez służby ośrodka (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.

Jeśli masz pod swoją opieką zwierzęta, to w miarę możliwości na czas trwania kwarantanny przekaz je pod opiekę rodzinie lub znajomym. Jeśli nie masz takiej możliwości, zwróć się telefonicznie o pomoc do gminy.

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 jądostępnym 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 telefonicznie 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

Więcej informacji na www.gov.pl/koronawirus

Infolinia NFZ: 800 190 590

Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5000 zł