

# Wiadomości

Środa, 18 marca 2020

## Zasady kwarantanny domowej

**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 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 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](https://bit.ly/teleporady-lista)

Więcej o e-zdrowiu na [pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl)

Więcej informacji na [www.gov.pl/koronawirus](https://www.gov.pl/koronawirus) Infolinia NFZ: 800 190 590

Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5000 zł