



20.03.2020

**Koronawirus. Co trzeba wiedzieć o kwarantannie**

obowiązuje od

# Obowiązkowa 14-dniowa kwarantanna

## 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 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 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 dzwoniąc 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 nieprzestrzeżenie  
kwarantanny **grozi mandat  
karny w wysokości 5000 zł**



Ministerstwo Zdrowia



