OKRĘGOWA IZBA RADCÓW PRAWNYCH W KRAKOWIE

ul. Francesco Nullo 8/4 31-543 Krakow
Email: biuro@oirp.krakow.pl, tel. 12 410 84 00

20.03.2020 obowiązuje od

Koronawirus. Co trzeba wiedzieć o kwarantannie

OKRĘGOWA IZBA RADCÓW PRAWNYCH W KRAKOWIE

ul. Francesco Nullo 8/4 31-543 Krakow
Email: biuro@oirp.krakow.pl, tel. 12 410 84 00

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 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
- Jeśli masz pod opieką zwierzęta, to w miarę możliwości, na czas trwania kwarantanny przekaż 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 hignieny
- 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

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

PDF wygenerowano dnia 03.11.2026, 10:11
z https://oirp.krakow.pl/koronavirus-info/komunikaty-gis-i-mz/koronawirus-co-trzeba-wiedziec-o-kwarantannie/

ul. Francesco Nullo 8/4 31-543 Krakow
Email: biuro@oirp.krakow.pl, tel. 12 410 84 00