

Informacja dla osób przebywających w kwarantannie

Co to oznacza?

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

- 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 Państwowej Inspekcji Sanitarnej.
- Do weryfikowania przestrzegania kwarantanny wyznaczeni zostali funkcjonariusze policji - odwiedzą Cię oni w czasie trwania kwarantanny.
- W razie jakichkolwiek pytań, pomoc uzyskasz dzwoniąc na numer telefonu 608 609 745.

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 30 000,00 zł