

Komunikat z dnia 20 marca 2020 roku

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 pozostała 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. 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

Powiatowy Inspektor Sanitarny Informuje

Od 15 marca 2020 r. wszyscy wracający do Polski do swojego miejsca zamieszkania lub pobytu muszą przejść obowiązkową dwutygodniową kwarantannę.

Za nieprzestrzeganie przepisu grozi grzywna do 5 tys. złotych

Informacja