

KWARANTANNA: WARTO SIĘ PRZYGOTOWAĆ

Wszyscy, którzy mieli kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem lub powracający z zagranicy są zobowiązani do odbycia 14-dniowej kwarantanny.



PODCZAS KWARANTANNY NIE WOLNO:

- opuszczać domu lub miejsca, gdzie masz odbywać kwarantannę
- wychodzić do sklepu – o zrobienie zakupów i zostawienie ich pod drzwiami poprosz znajomych lub powiadom o takiej potrzebie urząd gminy
- spotykać się z innymi osobami - jeśli niemożliwe jest unikanie innych osób, należy zachować od nich wymagany odstęp min. 2 m
- wychodzić z psem na spacer – jeśli masz psa, na ten czas przekaz go pod opiekę znajomych lub powiadom o tym urząd gminy

Pamiętaj! Za złamanie zasad kwarantanny grozi kara do 30 tys. zł



CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY:

- przebywaj w miejscu podanym przez siebie w karcie lokalizacyjnej lub wskazanej przez służby placówki
- udzielaj wymaganych informacji na temat swojego pobytu oraz stanu za pośrednictwem specjalnej aplikacji „Kwarantanna domowa” lub telefonicznie
- współpracuj z nadzorującymi kwarantannę służbami (policją i Sanepidem) oraz stosuj się do ich zaleceń
- sprawdzaj temperaturę przynajmniej dwa razy dziennie
- pamiętaj o zaostrzonych zasadach higieny: często myj ręce i używaj jednorazowych chusteczek
- dezynfekuj przedmioty codziennego użytku: telefon, komputer, klamki
- jeśli kwarantannę odbywasz w domu rodzinnym używaj osobnych sztućców, naczyń, ręczników, posiłki spożywaj w odosobnieniu, a jeśli to możliwe – korzystaj z osobnej toalety i łazienki
- często wietrz mieszkanie
- w przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub pogorszenia samopoczucia powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny (unikając transportu publicznego)

Jeśli potrzebujesz skontaktować się z lekarzem POZ, skorzystaj z teleporady: w ten sposób możesz uzyskać zarówno e-zwolnienie, jak i e-receptę na potrzebne ci leki.

Listę placówek świadczących teleporady znajdziesz na stronie NFZ: bit.ly/teleporady-lista

Za okres trwania kwarantanny lub izolacji przysługuje wynagrodzenie za czas choroby, zasiłek chorobowy lub opiekuńczy.

**Dowiedz się więcej na:
gov.pl/koronawirus
tel. 800 190 590**