

# Od 15 marca po powrocie do Polski będziesz zobowiązany(-a) poddać się **obowiązkowej 14-dniowej kwarantannie**

## 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 swoją opieką zwierzęta, to w miarę możliwości na czas trwania kwarantanny przełącz 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 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 nieprzestrzeganie kwarantanny  
grozi mandat karny w wysokości 5000 zł**

