

## Koronawirus - informacje o kwarantannie

# CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?

 Nakładana jest na osoby zdrowe, które miały styczność z osobami chorymi

 lub na osoby podejrzane o zakażenie koronawirusem.

**TRWA 14 DNI** ale o tym decyduje lekarz.

### CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

 Nie opuszczaj domu

 Nie wychodź do sklepu

 Nie spotykaj się z innymi osobami

 Jeśli to niemożliwe ogranicz kontakt i zachowaj odstęp wynoszący **min. 2 metry**

Przez najbliższy czas musimy zrobić wszystko, aby zapobiec szybkiemu rozprzestrzenianiu się koronawirusa w Polsce. Poniżej przedstawiamy zalecenia dotyczące kwarantanny.

Działajmy razem przeciwko koronawirusowi!

Przez najbliższy czas musimy zrobić wszystko, aby zapobiec szybkiemu rozprzestrzenianiu się koronawirusa w Polsce. Przestrzeganie wprowadzanych zaleceń jest bardzo ważne.

Wiele zależy od Ciebie!

- Unikaj skupisk ludzkich, jeśli możesz – udaj się na pracę zdalną.
- Myj często ręce, nie dotykaj bez potrzeby twarzy.
- Zwracaj uwagę innym na właściwe zachowania!

Osoby poddane kwarantannie w miejscu zamieszkania zobowiązane są do przestrzegania następujących zasad:

- Zostać w domu – pod żadnym pozorem nie wychodzić z domu. Nikogo nie przyjmować. Jeśli w domu są osoby bliskie, które miały kontakt z osobą objętą kwarantanną, one też podlegają kwarantannie.
- Jeśli niezbędny jest kontakt z inną osobą, należy zachować odstęp na 2 metry.
- Na drzwiach mieszkania / ogrodzenia należy wywiesić kartkę z informacją o kwarantannie.

- Przed przyjazdem do domu /mieszkania karetki lub lekarza należy założyć na twarz maskę lub szalik/chustę.
- Przestrzegać zasad higieny, myć i dezynfekować ręce.
- Prowadzić samoobserwację w kierunku objawów zakażenia układu oddechowego COVID-19. (mierzyć temperaturę, obserwować czy nie występują objawy charakterystyczne dla zarażenia – gorączka, kaszel, problemy z oddychaniem, lub inne dolegliwości)
- Udzielać rzetelnych i prawdziwych informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym pracownikom medycznym.
- W przypadku potrzeby skontaktowania się z lekarzem, korzystać z teleporad.
- Prowadzić zdrowy tryb życia: wysypiać się, jeść regularne i lekkostrawne posiłki z dużą ilością warzyw i owoców, pić co najmniej 2 litry płynów dziennie.

Jeśli masz objawy towarzyszące koronawirusowi, zadzwoń do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej lub na infolinię NFZ pod: 800 190 590

Apelujemy o korzystanie wyłącznie ze sprawdzonych źródeł informacji na stronach:

[Ministerstwa Zdrowia](#)

[Główny Inspektorat Sanitarny](#)

i dzwoniąc pod numer bezpłatnej infolinii NFZ 800-190-590.

**koronawirusem.**

**CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANY?**

- Nie opuszczaj domu
- Nie wychodź do sklepu
- Nie spotykaj się z innymi osobami

jeśli to niemożliwe ogranicz kontakt i zachowaj odstęp wynoszący min. 2 metry

**CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANY?**

- Monitoruj temperaturę
- W przypadku wystąpienia

**14** NA JAKI CZAS JEST NAKŁADANA?

Na 14 dni licząc od dnia styczności z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.

**administracyjna.**

**CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANY?**

- Nie opuszczaj miejsca kwarantanny.
- Nie spotykaj się z innymi osobami, a jeśli to niemożliwe – zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący 1-1,5 m.

**CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANY?**