

Kwarantanna i jej zasady

Kwarantanna domowa trwa 14 dni i należy ją odbywać pod adresem, który został podany w karcie lokalizacyjnej. Jeśli nie ma możliwości odbywania kwarantanny w domu, odbywa się ją w ośrodku wskazanym przez służby. Należy stosować 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 przekaz je pod opiekę rodzinie lub znajomym, a 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.
- Mierz temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie, a 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.

U W A G A

Podczas kwarantanny mogą Cię odwiedzić przedstawiciele policji, a za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5.000 zł.

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