

从3月15日起，在返回波兰后，您有义务必须接受14天的隔离。

14天隔离意味着什么？



您必须按照您在司机/乘客表格中提供的地址在家中自我隔离14天。



如果您不能在家中自我隔离，您将在当局选择的卫生机构进行隔离（当您过境时，将向您提供此信息）。



请遵照他们的指示和指导。

如果您在家被隔离，请按照以下说明操作。

- 请呆在家里，不要去购物。
- 宠物不会患上COVID-19。因此，没有必要和您的宠物分开。如果仍然有必要，请您的家人或亲密朋友在您隔离期间照顾您的宠物。
- 不要和别人见面，也不要邀请任何人来您家。
- 如果您和家人住在一起，尽量限制与他们的接触，并保持至少2米的安全距离。
- 使用其他居民不使用的独立餐具。
- 如有可能，使用与其他住户分开的浴室/卫生间；如不可能，使用浴室/卫生间后，使用任何可用的清洁产品对其进行消毒。
- 请每天给公寓通风数次，遵守卫生规则。
- 经常洗手并消毒桌面、门把手、手机屏幕等表面。
- 每天至少监测两次您的体温。
- 如果您发烧、咳嗽或呼吸困难，请立即致电卫生和流行病学站或到传染病病房就诊，同时避免乘坐公共交通工具。
- 把你的健康情况告知会打电话给您的卫生检查人员。
- 警察将帮助确保自我隔离被遵守 - 警察可在您自我隔离期间拜访您。
- 如果您需要联系全科医生，请使用电子咨询服务。全科医生可开具电子处方和电子病假单。国家卫生基金会网站bit.ly/teleporady-lista上提供了在您所在地区提供远程咨询服务的初级卫生保健机构（POZ）的列表：。有关电子健康系统的更多信息，请访问pacjent.gov.pl。



由数字事务部编写的自我隔离应用程序（Kwarantana Domowa）
您可在Google Play和App Store中找到，它将帮助您进行自我隔离。
到达隔离点后请下载并安装此软件。

欲了解更多信息，请访问www.gov.pl/kwarantana-domowa。

不遵守自我隔离规定
可能导致罚款5000兹罗提。