

W czasie obowiązywania stanu epidemii po powrocie do Polski jesteś zobowiązany(-a) poddać się obowiązkowej **14-dniowej kwarantannie**

Co to oznacza?



Kwarantannę domową przez okres 14 dni odbywasz wraz z osobami wspólnie zamieszkującymi lub gospodarującymi pod adresem, który podałeś funkcjonariuszom Straży Granicznej.



Jeśli nie masz możliwości odbywania kwarantanny pod podanym adresem, 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. Dotyczy to również domowników.
- Zainstaluj w swoim telefonie obowiązkową aplikację Kwarantanna domowa.
- Zwierzęta domowe nie chorują na chorobę COVID-19, dlatego nie ma potrzeby, by rozstawać się z pupilem. Jeśli mimo wszystko istnieje taka konieczność, to na czas kwarantanny o opiekę nad pupilem poproś kogoś z rodziny lub znajomych.
- Nie spotykaj się z innymi osobami i nie zapraszaj ludzi do domu.
- Jeśli mieszkasz z innymi osobami, w miarę możliwości ogranicz z nimi 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, w zależności od nasilenia objawów, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112. Możesz również skontaktować się z najbliższą stacją sanitarno-epidemiologiczną, szczególnie jeśli miałeś kontakt z osobą chorą lub podejrzaną o zakażenie.
- 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 Więcej o e-zdrowiu na pacjent.gov.pl



Jeśli przebywasz na kwarantannie, Twoje przesyłki pocztowe będą czekały na Ciebie w placówce do zakończenia czasu izolacji. Pierwsza próba doręczenia nastąpi po zakończeniu kwarantanny. Nie dotyczy to przekazów pieniężnych, które zostaną dostarczone w specjalnej bezpiecznej kopercie.



W przeprowadzeniu kwarantanny pomoże Ci aplikacja mobilna Kwarantanna domowa. Korzystanie z niej to Twój obowiązek*. Pobierz ją i zainstaluj w telefonie. Aplikację znajdziesz w App Store lub Google Play.

Więcej informacji na www.gov.pl/koronawirus Infolinia NFZ: 800 190 590

Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi kara pieniężna w wysokości 30000 zł

*Z obowiązku korzystania z aplikacji Kwarantanna domowa zwolnione są osoby z dysfunkcją wzroku (niewidzące lub niedowidzące), a także osoby, które właściwym służbom złożyły oświadczenie, że nie są abonentami lub użytkownikami sieci telekomunikacyjnej lub nie posiadają urządzenia mobilnego umożliwiającego zainstalowanie aplikacji. Oświadczenie składane jest pod rygorem odpowiedzialności karnej. Możesz je złożyć telefonicznie **22 165 57 44** lub poprzez formularz na stronie www.gov.pl Jeśli nie możesz złożyć oświadczenia w żaden z tych sposobów, prześlaj wypełniony druk Policji. Wzór oświadczenia znajdziesz na stronie www.gov.pl/kwarantannadomowa