

In der derzeitigen epidemischen Situation sind Sie nach Ihrer Rückkehr nach Polen dazu verpflichtet, sich einer verbindlichen **14-tägigen Quarantäne** zu unterziehen.

Was heißt das?



Sie müssen die 14-tägige Hausquarantäne zusammen mit den Personen einhalten, die mit Ihnen gemeinsam leben und zwar an der Adresse, die sie den Grenzschutzbeamten angegeben haben.



Wenn Sie keine Hausquarantäne an der angegebenen Adresse durchführen können, werden Sie in einer von den Dienststellen bestimmten Einrichtung untergebracht (Genaueres erfahren Sie während der Grenzüberschreitung). Folgen Sie deren Anweisungen und Richtlinien.



Wenn Sie die Quarantäne zu Hause durchlaufen, befolgen Sie bitte die nachstehenden Anweisungen.

- Verlassen Sie nicht Ihr Zuhause, gehen Sie nicht einkaufen. Das betrifft auch Ihre Hausbewohner.
- Installieren Sie die verpflichtende App Kwarantanna domowa auf ihrem Handy.
- Haustiere können nicht an COVID-19 erkranken. Es gibt also keinen Grund, sich von ihnen trennen zu müssen. Wenn Sie es dennoch tun müssen, bitten Sie Ihre Familie oder nahe Freunde darum, sich während der Quarantäne um Ihr Haustier zu kümmern.
- Treffen Sie keine anderen Menschen und laden Sie niemanden zu sich nach Hause ein.
- Wenn Sie Mitbewohner haben, schränken Sie den Kontakt mit allen so weit wie möglich ein und halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern ein.
- Benutzen Sie ein anderes Geschirr als die anderen Personen in Ihrer Wohnung.
- Benutzen Sie ein anderes Bad/Toilette als der Rest der Bewohner, sofern es möglich ist; wenn dies nicht möglich ist, desinfizieren Sie Toilette/Bad nach der Benutzung mit dem entsprechenden Reinigungsmittel.
- Lüften Sie Ihre Wohnung mehrmals am Tag und beachten Sie die Hygienevorschriften.
- Waschen Sie oft Ihre Hände und desinfizieren Sie Berührungsflächen wie z.B. Oberflächen, Griffe, Handybildschirme.
- Messen Sie Ihre Körpertemperatur mindestens zweimal am Tag.
- Wenn Sie Fieber, Husten oder Atemnot haben, rufen Sie unverzüglich die sanitär-epidemiologische Dienststelle an oder wenden Sie sich an die Abteilung für Infektionskrankheiten, wobei Sie die öffentlichen Verkehrsmittel vermeiden sollten.
- Informieren Sie die anrufenden Mitarbeiter des Gesundheitsamtes über Ihren Gesundheitszustand.
- Bei der Überprüfung der Einhaltung der Hausquarantäne hilft die Polizei — sie kann Sie während Ihrer Quarantäne besuchen.
- Wenn Sie einen Arzt für die medizinische Grundversorgung (lekarz POZ) kontaktieren müssen, dann nehmen Sie Gebrauch von der Telearbeit. Der Arzt kann ein e-Rezept und eine digitale Krankschreibung ausstellen. Eine Liste der Einrichtungen für die medizinische Grundversorgung (POZ) mit angebotener Telearbeit in Ihrer Region finden Sie auf der Website des Nationalen Gesundheitsfonds (NFZ): bit.ly/teleporady-lista. Mehr über die e-Gesundheit finden Sie unter pacjent.gov.pl



Wenn Sie in Quarantäne sind, werden Ihre Postsendungen in der Filiale auf Sie warten müssen, bis Ihre Isolationszeit vorbei ist. Der erste Zustellungsversuch kann nach dem Ende der Quarantäne unternommen werden. Geldübergaben sind davon ausgenommen, die nämlich in einem speziellen sicheren Umschlag geliefert werden.



Die App Kwarantanna domowa hilft Ihnen bei der Bewältigung der Heimquarantäne. Ihre Nutzung ist für Sie verpflichtend*. Laden Sie sie herunter und installieren Sie sie auf ihrem Handy. Sie finden sie in Google Play und im App Store.

Mehr Informationen auf www.gov.pl/koronawirus NFZ-Hotline: 800 190 590

Die Nichteinhaltung der Quarantäne wird mit einer Geldstrafe von 30000 PLN geahndet

*Von der Nutzung der verpflichtenden App Kwarantanna domowa sind jene Personen ausgenommen, die eine Sehschwäche (Blindheit oder Schwachsichtigkeit) haben; Personen, die den zuständigen Behörden erklärt haben, dass sie keine Abonnenten oder Nutzer des Telekommunikationsnetzes sind oder dass sie über kein mobiles Gerät zur Anwendung der App verfügen. Die Erklärung wird unter Androhung einer strafrechtlichen Verantwortung abgegeben. Sie können diese unter der Telefonnummer **22 165 57 44** oder mit dem Formular von der Seite www.gov.pl einreichen. Wenn Sie die Erklärung auf keine der beiden Arten einreichen können, geben Sie bitte das ausgefüllte Formular bei der Polizei ab. Sie können eine Mustererklärung auf der Seite www.gov.pl/kwarantannadomowa finden