**Szanowny Panie Ministrze !!!**

Według mnie powinny zostać zmienione zasady odbywania kwarantanny w związku z podejrzeniem wystąpienia objawów COVID 19.

Uważam że osoby ,,podejrzane" o możliwość bycia nosicielem powinny jednak mieć możliwość choćby krótkiego wyjścia na świeże powietrze. Mogłoby to się odbywać w godzinach nocnych np. od 22 do 6 rano. Zwracam uwagę że nikt nie przeprowadził do tej pory poważnych badań na temat wpływu izolacji na zdrowie psychiczne.

Według mnie a mówię to na podstawie usłyszanych opinii, długotrwała izolacja może doprowadzić do depresji, nerwic a nawet do prób samobójczych. Zwracam uwagę że nawet osoby pozbawione wolności mają zagwarantowany co najmniej  1 godzinny spacer.

W przypadku osób zakażonych lecz z lekkimi objawami warto także rozważyć taką opcję. Z niepokojem usłyszałem o planach wprowadzenia 30 dniowej kwarantanny. Ośmielę się  stwierdzić że osoba wychodząca na krótko na świeże powietrze może nawet mówić o stanie wyższej konieczności z uwagi na stan zdrowia psychicznego.

Nie twierdzę że COVID 19 jest niegroźny, jednak powinniśmy pamiętać także o stanie zdrowia psychicznego osób izolowanych w przeciwnym razie będziemy mieli wysyp osób z chorobami psychicznymi a nawet ze zwiększeniem ilości prób samobójczych. Szczególnie dotyczy to osób mieszkających w blokach mieszkalnych - ci z domach jednorodzinnych mają na pewno lepiej.

Mam nadzieję że moje uwagi zostaną uwzględnione.