

Trong thời gian công bố tình trạng dịch bệnh, sau khi trở về Ba Lan, bạn phải tuân thủ **cách ly bắt buộc 14 ngày**.

Điều đó nghĩa là gì?



Cách ly tại nhà trong vòng 14 ngày cùng với những người chung sống hoặc người quản lý hộ gia đình ở địa chỉ bạn đã khai báo cho lực lượng Biên Phòng.



Nếu bạn không có khả năng cách ly tại địa chỉ bạn đã khai, bạn sẽ được cách ly tại một trung tâm mà các lực lượng chức năng chỉ ra cho bạn (thông tin này bạn sẽ nhận được khi nhập cảnh). Hãy tuân thủ theo lệnh và hướng dẫn của họ.



Nếu bạn cách ly tại nhà, hãy làm theo các quy định sau:

- Không ra khỏi nhà, không đi đến cửa hàng. Điều này áp dụng cho tất cả thành viên trong nhà.
- Cài đặt vào điện thoại ứng dụng bắt buộc Kwarantanna domowa (Cách ly tại nhà)
- Các con vật nuôi trong nhà không mắc bệnh COVID-19, do vậy không cần phải chia tay với thú cưng của mình. Tuy nhiên nếu nhất thiết phải làm, bạn hãy giao thú cưng cho gia đình hay người quen chăm sóc chúng khi bạn đang cách ly.
- Không gặp gỡ những người khác và không mời khách đến nhà.
- Nếu bạn sống cùng những người khác thì tùy theo điều kiện, hãy hạn chế tiếp xúc và giữ khoảng cách an toàn tối thiểu là 2 mét.
- Hãy dùng các dụng cụ ăn riêng cho mình, thay vì dùng chung với những người khác trong nhà.
- Nếu bạn có điều kiện, hãy sử dụng nhà vệ sinh/nhà tắm riêng; nếu không, sau khi sử dụng nhà vệ sinh/nhà tắm hãy khử trùng nó bằng các chất làm sạch bạn sẵn có.
- Thông khí nhà ở vài lần mỗi ngày, giữ gìn các quy tắc vệ sinh
- Rửa tay và khử trùng thường xuyên các bề mặt tiếp xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, màn hình, điện thoại.
- Đo nhiệt độ cơ thể ít nhất 2 lần mỗi ngày.
- Trong trường hợp bị sốt, ho hay khó thở, hãy lập tức gọi điện thoại đến trạm vệ sinh-dịch tễ huyện hay đi đến khoa truyền nhiễm, tránh sử dụng các phương tiện giao thông công cộng.
- Cung cấp thông tin về tình hình sức khỏe của mình khi các nhân viên cơ quan Thanh tra Vệ sinh gọi điện cho bạn.
- Các nhân viên cảnh sát hỗ trợ việc kiểm tra – họ có thể đến kiểm tra bạn trong thời gian cách ly.
- Trong trường hợp cần phải liên hệ với bác sĩ POZ (chăm sóc sức khỏe cơ bản), hãy dùng cách trao đổi qua điện thoại. Bác sĩ có thể cấp đơn thuốc điện tử hay giấy cho nghỉ dạng điện tử. Danh sách các trạm POZ có thể trao đổi qua điện thoại thuộc khu vực bạn ở có trên trang web của Quý Sức khỏe Quốc gia (NFZ): bit.ly/teleporady-lista
Các thông tin thêm về sức khỏe xem trên trang pacjent.gov.pl



Nếu bạn đang cách ly, các bưu kiện của bạn sẽ đợi bạn tại bưu điện cho đến khi kết thúc thời gian cách ly. Lần giao bưu kiện đầu tiên được thực hiện sau khi kết thúc cách ly. Điều này không áp dụng cho các khoản chuyển tiền mà sẽ được giao trong một phong bì an toàn đặc biệt.



Ứng dụng cho điện thoại di động Kwarantanna domowa (Cách ly tại nhà) sẽ hỗ trợ bạn thực hiện việc cách ly. Sử dụng ứng dụng này là nghĩa vụ của bạn*. Hãy tải và cài nó vào điện thoại. Ứng dụng có thể tìm trên App Store hoặc Google Play

Thông tin thêm xem trang www.gov.pl/koronawirus Đường dây nóng của NFZ: 800 190 590

Không tuân thủ việc cách ly có thể bị phạt 30000 zloty.

* Những đối tác bị suy giảm thị lực (bị mù hoặc khiếm thị) được miễn nghĩa vụ sử dụng ứng dụng Kwarantanna domowa (Cách ly tại nhà), cũng như những người đã khai báo với cơ quan có thẩm quyền, là họ không thuê bao hoặc không sử dụng mạng viễn thông hoặc không có thiết bị di động cho phép cài đặt ứng dụng. Lời khai báo được ghi nhận dưới sự chịu trách nhiệm hình sự. Bạn có thể khai báo qua điện thoại **22 165 57 44** hoặc thông qua mẫu khai trên trang www.gov.pl. Nếu bạn không thể nộp khai báo theo bất kỳ hình thức như đã chỉ định, hãy gửi tờ khai cho Công An. Mẫu tờ khai bạn có thể tìm trên trang www.gov.pl/kwarantannadomowa