

Obowiązkowa 14-dniowa kwarantanna

KWARANTANNA - NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE



✓ Kogo obowiązuje kwarantanna?

Kwarantanna to izolacja osób zdrowych, które miały kontakt/styczność z osobami chorymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.

Od 15 marca kwarantanna jest obowiązkowa dla wszystkich wracających z zagranicy.

Jeśli wracasz z zagranicy i nie masz możliwości odbywania kwarantanny w domu, będziesz ją odbywać we wskazanym Ci przez służby ośrodka (informację uzyskasz podczas przekraczania granicy).

✓ Przestrzegaj następujących zasad:

Zostań w domu - pod żadnym pozorem nie wychodź z domu! Nie przyjmuj nikogo. Jeśli w domu są osoby bliskie, które miały z Tobą kontakt po tym, jak zetknąłeś się z koronawirusem, one też podlegają kwarantannie.

Wywieś kartkę o kwarantannie na drzwiach/ogrodzeniu.

W miarę możliwości powinieneś przebywać w określonym pokoju, a jeśli w domu jest więcej łazienek, korzystaj tylko z jednej. Ogranicz powierzchnię, która będzie wymagała dezynfekcji.

Ogranicz kontakt ze zwierzętami domowymi i innymi zwierzętami: Chociaż nie ma doniesień o zachorowaniu zwierząt domowych lub innych zwierząt na COVID-19, nadal zaleca się, aby ograniczać z nimi kontakt. Unikaj szczególnie głaskania, przytulania, całowania lub lizania oraz dzielenia się jedzeniem. Jeśli musisz opiekować się swoim zwierzęciem lub przebywać w jego pobliżu podczas kwarantanny, umyj ręce przed i po kontakcie z nim oraz załóż maskę na twarz.

Załóż maskę lub szalik/chustkę na twarz, jeśli ma do Ciebie przyjechać lekarz lub karetka.

Przestrzegaj zasad higieny:

- codziennie czyść wszystkie dotykane powierzchnie: blaty, klamki, armatury łazienkowe, toalety, telefony, klawiatury, tablety itp.
- codziennie czyść dokładnie łazienkę i kuchnię
- pierz swoje rzeczy, pościel, ręczniki, ubrania (jak najczęściej), w temperaturze 60 stopni. Nie używaj niczego, co wymaga prania ręcznego
- dezynfekuj miejsca zanieczyszczone płynami ustrojowymi, czyść również wszystkie powierzchnie, które mogą zawierać krew, stolec lub płyny ustrojowe

Dbaj o to, by Twój organizm miał zapewnione wszystko, co niezbędne do dobrego funkcjonowania: wysypiaj się, jedz lekkostrawne posiłki z dużą ilością warzyw i owoców, pij dużo wody.

✓ Monitoruj swój stan zdrowia:

- regularnie mierz sobie temperaturę
- zastanów się, jak się czujesz, czy nie masz problemów z oddychaniem, bólów mięśni, kaszlu lub innych niepokojących objawów
- jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, zasięgnij porady medycznej przez telefon

✓ Koniec kwarantanny

Pozostań w domu, dopóki nie zostaniesz zwolniony z kwarantanny przez stację sanitarno-epidemiologiczną. Pamiętaj, że o długości kwarantanny decyduje lekarz.

Jeśli przez okres kwarantanny nie rozwinęła się u Ciebie choroba, to świadczy o tym, że nie zostałeś

Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości do 30 tys. zł