

# Wiadomości

Czwartek, 19 marca 2020

## Kwarantanna domowa

### KWARANTANNA DOMOWA DLA OSÓB POWRACAJĄCYCH Z ZAGRANICY CO TRZEBA WIEDZIEĆ.

Na podstawie Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w okresie od dnia 14 marca 2020 r. do odwołania na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej ogłoszono stan zagrożenia epidemicznego w związku z zakażeniami wirusem SARS-CoV-2.

Tym samym wprowadzono szereg ograniczeń, które mają zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa w społeczeństwie. Do ograniczeń tych należy między innymi **obowiązkowa 14 - dniowa domowa kwarantanna dla osób przekraczających granicę państwową, w celu udania się do swojego miejsca zamieszkania lub pobytu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej. Kwarantannie domowej muszą się więc poddać osoby które od dnia 15 marca 2020 r. (tj. od niedzieli od północy) wróciły do kraju, niezależnie od tego czy przekroczyły granicę przechodząc pieszo, wjeżdżając autem albo autokarem, czy też przylatując specjalnym samolotem czarterowym.**

**Kwarantanna domowa** to czasowe odizolowanie (krótkoterminowe zatrzymanie się w domu). Kwarantanna domowa **obowiązuje 14 dni** od momentu przekroczenia granicy.

Podczas przebywania w odosobnieniu należy regularnie badać swój stan zdrowia, sprawdzać temperaturę i ogólne samopoczucie. Informacje te powinno się przekazywać inspekcji sanitarnej. Pozostali domownicy mieszkający z osobą objętą kwarantanną muszą maksymalnie ograniczyć kontakt, powinno się korzystać z innych naczyń, pościeli i innych przedmiotów codziennego użytku. Najlepiej także przebywać i spać w innym pokoju. Co ważne, w przypadku pogorszenia się stanu zdrowia należy niezwłocznie powiadomić telefonicznie sanepid bądź zgłosić się do szpitala zakaźnego. Podczas kwarantanny domowej nie można opuszczać miejsca zamieszkania ani zapraszać do siebie znajomych.



Główny Inspektorat  
Sanitarny

### ZALECENIA PAŃSTWOWEGO INSPEKTORA SANITARNEGO DOTYCZĄCE KWARANTANNY DOMOWEJ.

Od 15 marca po powrocie do Polski będziesz zobowiązany(-a) poddać się obowiązkowej 14-dniowej kwarantannie

Co to oznacza?

Kwarantannę domową przez okres 14 dni odbywasz pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej.

Jeśli będziesz odbywać kwarantannę w domu, stosuj się do poniższych zaleceń.

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

Stosuj się do ich poleceń i wytycznych.

- Nie opuszczaj domu.
- Nie wychodź do sklepu.
- Jeśli masz pod swoją opieką zwierzęta, to w miarę możliwości na czas trwania kwarantanny przekaz je pod opiekę rodzinie lub znajomym. Jeśli nie masz takiej możliwości, zwróć się telefonicznie o pomoc do gminy.
- Nie spotykaj się z innymi osobami i nie zapraszaj ludzi do domu.
- Jeśli mieszkasz z rodziną, w miarę możliwości ogranicz z nią 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 niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego.
- 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](https://bit.ly/teleporady-lista)

Więcej o e-zdrowiu na [pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl)

Więcej informacji na [www.gov.pl/koronawirus](https://www.gov.pl/koronawirus) Infolinia NFZ: 800 190 590

## **ZA NIEPRZESTRZEGANIE KWARANTANNY GROZI MANDAT KARNY W WYSOKOŚCI 5000 ZŁ**

**Zwracamy się również z ogromną prośbą do osób które przekroczyły granicę przed 15 marca 2020 r. (tj. przed północą w niedzielę), aby z uwagi na własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych, zastosowały podobne zasady kwarantanny domowej.**