

## **INSTRUKCJA KWARANTANNY DOMOWEJ**

- Jeśli kwarantanna jest odbywana w domu, należy stosować się do poniższych zaleceń: nie opuszczać domu i nie wychodzić do sklepu, nie spotykać się z innymi osobami i nie zapraszać ludzi do domu.
- Jeśli pod opieką są zwierzęta, to w miarę możliwości na czas trwania kwarantanny należy przekazać je pod opiekę rodzinie lub znajomym.
- Jeśli nie ma takiej możliwości, należy zwrócić się telefonicznie o pomoc do gminy.
- Jeśli ktoś mieszka z rodziną, należy w miarę możliwości ograniczyć z nią kontakt i zachować bezpieczny odstęp wynoszący minimum 2 metry.
- Należy używać oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu.
- Jeśli jest możliwość, należy korzystać z osobnej łazienki/toalety niż pozostali domownicy, a jeśli nie ma takiej możliwości, po skorzystaniu z toalety/łazienki należy zdezynfekować ją dostępnym środkiem czystości.
- Należy wietrzyć mieszkanie kilka razy dziennie, zachować zasady higieny, często myć ręce i dezynfekować powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów.
- Należy monitorować temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.
- Należy udzielać informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym pracownikom Inspekcji Sanitarnej. W weryfikacji przestrzegania kwarantanny pomagają funkcjonariusze policji, którzy weryfikują pozostanie w domu podczas kwarantanny.
- W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności należy niezwłocznie skontaktować się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego.
- W przypadku potrzeby skontaktowania się z lekarzem POZ, należy skorzystać z teleporady; lekarz może wystawić e-receptę i e-zwolnienie. Lista placówek POZ udzielających teleporad jest dostępna na stronie NFZ: [bit.ly/teleporady-lista](https://bit.ly/teleporady-lista). Więcej informacji można uzyskać na [www.gov.pl/koronawirus](https://www.gov.pl/koronawirus) oraz dzwoniąc na infolinię NFZ: 800 190 590.