

# ZASADY KWARANTANNY w związku z koronawirusem



## NA KOGO JEST NAKŁADANA KWARANTANNA?

- Na osoby, które były narażone na zakażenie SARS-CoV-2
- Na obcokrajowców przekraczających granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE

## PRZEZ KOGO?



- Przez PSSE na podstawie indywidualnej decyzji
- Z mocy prawa w przypadku przekroczenia granicy RP



## NA JAKI CZAS?

- 10 dni licząc od dnia następującego po ostatnim dniu narażenia albo styczności
- 10 dni licząc od dnia następującego po przekroczeniu granicy

## BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY!



Pozostań w domu.



Nie wychodź do sklepu czy urzędu.



Poproś (telefonicznie) o pomoc w zrobieniu zakupów znajomych lub sąsiadów lub zrób zakupy online.



Nie spotykaj się z innymi osobami.



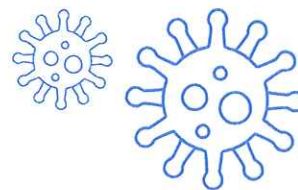
Zadbaj o częstą higienę rąk.



Dezynfekuj powierzchnie, których często dotykasz (klamki, włączniki, uchwyty, ekran telefonu).



Monitoruj stan swojego zdrowia, mierz temperaturę ciała.



W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku** skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ. W przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Więcej informacji znajdziesz na [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)



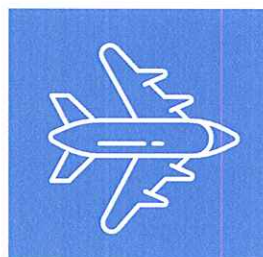
Więcej informacji na  
[www.gov.pl/stopcovid](http://www.gov.pl/stopcovid)



# CO POWINIENIENIŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?



Nakładana jest przez powiatową inspekcję sanitarno-epidemiologiczną na osoby, które były **narażone na zakażenie SARS-CoV-2**



oraz na obcokrajowców **przekraczających granicę zewnętrzną UE**

**TRWA 10 DNI**



współdomownicy mogą zostać objęci kwarantanną lub nadzorem epidemiologicznym

Zainstaluj aplikację Kwarantanna domowa [www.gov.pl/kwarantannadomowa](http://www.gov.pl/kwarantannadomowa)

## CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Nie opuszczaj domu

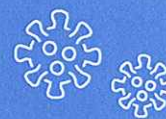


Nie wychodź do sklepu



Nie spotykaj się z innymi osobami

## CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Zachowaj zasady higieny



Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie



W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku**, w zależności od nasilenia objawów, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.