



# 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 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.



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

- Nie opuszczaj domu.
- Nie wychodź do sklepu.
- Jeśli masz pod swoją opieką zwierzęta, to w miarę możliwości na czas trwania kwarantanny przełącz 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**



# Na co mogą liczyć osoby objęte kwarantanną?



Jeżeli w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa jesteś objęty kwarantanną, pamiętaj - nie jesteś pozostawiony sam sobie. Otrzymasz wsparcie z wielu miejsc.

## Co możesz zrobić?



Zadzwoń do **ośrodka pomocy społecznej** w miejscowości, w której mieszkasz.

W tym szczególnym okresie ośrodki pomocy społecznej powinny skupić się na pomocy **osobom starszym, samotnym, niepełnosprawnym** - szczególnie potrzebującym wsparcia w związku z kwarantanną. To one znajdują się w najtrudniejszej sytuacji i nierzadko nie są w stanie radzić sobie same.

Uwaga! Każda osoba, która ma informację o tym, że osoby poddane kwarantannie potrzebują pomocy, powinna ją także przekazać do ośrodka pomocy społecznej.

## Policjant pomoże!



**Funkcjonariusze policji**, którzy w porozumieniu ze służbami sanitarnymi sprawdzają, czy przebywasz w domu, **szczególną uwagę będą zwracać na osoby samotne, starsze czy niepełnosprawne**. Informacje o takich osobach prześlą do **ośrodka pomocy społecznej**.

Ważne! **Pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej skontaktuje się z Tobą w miarę możliwości telefonicznie**. Chodzi o bezpieczeństwo nas wszystkich i możliwe ograniczenie ryzyka dalszego rozwoju epidemii.

## Ciepły posiłek w domu



W sytuacji, kiedy osoba starsza, samotna czy niepełnosprawna, bądź rodzina - nie jest w stanie sama zapewnić sobie **gorącego posiłku lub produktów żywnościowych**, takiej pomocy udzieli gmina.

Posiłki i produkty żywnościowe będą dostarczane przez osoby wyznaczone w danej gminie, we współpracy z wolontariuszami organizacji pozarządowych. Ośrodek pomocy społecznej współpracuje także z miejscową jednostką **Ochotniczej Straży Pożarnej, Strażą Miejską, Policją, Wojskiem Obrony Terytorialnej**. Te służby także mogą rozwozić posiłki i produkty żywnościowe dla Ciebie.

## Potrzebujesz pomocy psychologa?



Zadzwoń do właściwego **ośrodka pomocy społecznej** w swojej gminie bądź **powiatowego centrum pomocy rodzinie** w powiecie.

Uwaga! **Osoby po leczeniu szpitalnym** wymagającym choćby czasowego wsparcia w postaci **usług opiekuńczych czy specjalistycznych usług opiekuńczych** powinny mieć usługi przyznane **w trybie pilnym**.

gov.pl/koronawirus



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej