

З 15 березня після повернення до Польщі вам необхідно буде пройти **обов'язковий 14-денний карантин**.

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ?



Домашній карантин протягом 14 днів ви проходите за адресою, яку ви вказали у формі надання інформації про місцезнаходження (karta lokalizacyjna).



Якщо у вас немає можливості проходити карантин вдома, ви пройдете його у вказаному відповідними службами приміщенні (інформацію про це ви отримаєте під час перетину кордону). Слід суворо дотримуватися їх вказівок та настанов.



Якщо ви будете проходити карантин удома, дотримуйтеся таких рекомендацій:

- Увесь час знаходьтеся вдома, не виходьте в магазин.
- Домашні тварини не хворіють на COVID-19. Тому немає потреби розлучатися зі своїм домашнім улюбленцем. Якщо все-таки є така необхідність, попросіть родичів або близьких знайомих зайнятися ним під час тривання карантину.
- Не зустрічайтеся з іншими людьми і не запрошуйте їх до себе.
- Якщо ви проживаєте з іншими членами сім'ї, у міру можливості обмежте контакти з ними і зберігайте безпечну дистанцію, що становить мінімум 2 метри.
- Не користуйтеся тим самим посудом, який вживають інші особи, що перебувають з вами у приміщенні. Використовуйте окремий посуд.
- Якщо є така можливість, користуйтеся окремою ванною кімнатою / туалетом; якщо немає такої можливості, після користування туалетом / ванною кімнатою продезінфікуйте їх засобом для чищення та дезінфекції.
- Провітрюйте квартиру кілька разів на день, дотримуйтеся правил гігієни.
- Часто мийте руки та дезінфікуйте поверхні, яких ви часто торкаєтесь: стільниці, дверні ручки, екрани телефонів.
- Перевіряйте температуру тіла як мінімум 2 рази на день.
- У випадку появи підвищеної температури тіла, кашлю або задишки негайно зв'яжіться по телефону з санітарно-епідеміологічною станцією або зверніться до відділення інфекційних захворювань, уникаючи громадського транспорту.
- Надавайте інформацію про стан вашого здоров'я працівникам Санітарної інспекції, які телефонуватимуть до вас.
- Співробітники поліції допомагають перевіряти дотримання карантину – вони можуть відвідати вас під час карантину.
- У випадку потреби звернутися до лікаря, скористайтеся дистанційними медичними консультаціями. Лікар може виписати е-рецепт і е-лікарняний. Список медичних закладів, які надають дистанційні консультації недалеко від вас, доступний на сайті Національного фонду охорони здоров'я (NFZ): bit.ly/teleporady-lista. Детальніше про електронні медичні послуги – на сайті: pacjent.gov.pl



У проходженні домашнього карантину вам допоможе розроблена Міністерством цифровізації прикладна програма для мобільних телефонів «Домашній карантин» („Kwarantanna Domowa”), яку можна знайти в магазинах Google Play і App Store. Скачайте її і встановіть після прибуття на місце проходження карантину. Детальніше на сайті: www.gov.pl/kwarantannadomowa

Детальніше на сайті: www.gov.pl/koronawirus

Телефонна гаряча лінія Національного фонду охорони здоров'я (NFZ): 800 190 590

За недотримання карантину передбачено штраф у розмірі 5000 злотих