

# Від 15 березня після повернення до Польщі Ви будете зобов'язані пройти **обов'язковий 14-денний карантин**

## Що це означає?



Домашній карантин будете проходити протягом 14 днів за адресою, вказаною Вами у карті про місце перебування.



Якщо у Вас немає можливості проходити карантин вдома, Ви будете проходити його у вказаному службами осередку (інформацію отримаєте при перетині кордону). Дотримуйтесь команд та рекомендацій служб.



Якщо Ви проходите карантин вдома, дотримуйтесь наведених нижче рекомендацій.

- Не виходьте з дому.
- Не виходьте в магазин.
- Якщо у Вас є домашні тварини, по можливості на час карантину передайте їх родичам або друзям. Якщо у Вас немає такої можливості, зверніться за допомогою по телефону в органи місцевого самоврядування.
- Не зустрічайтесь з іншими людьми і не запрошуйте нікого додому.
- Якщо Ви живете з сім'єю, по можливості обмежте контакт з близькими і зберігайте безпечну відстань не менше 2 метрів.
- Використовуйте окремий посуд, яким не користуються інші, хто перебуває у помешканні.
- Якщо у Вас є така можливість, користуйтеся окремою ванною кімнатою/туалетом, ніж інші члени сім'ї; якщо у Вас немає такої можливості, після відвідування туалету/ванної кімнати продезінфікуйте їх доступним миючим засобом.
- Провітрюйте квартиру кілька разів на день.
- Дотримуйтесь правил гігієни.
- Часто мийте руки і дезінфікуйте робочі поверхні, зокрема: стільниці, дверні ручки, екрани телефонів.
- Вимірюйте температуру тіла щонайменше 2 рази на день.
- При виникненні лихоманки, кашлю або задишки негайно зверніться по телефону в санітарно-епідеміологічну станцію або зверніться в інфекційне відділення, уникаючи громадського транспорту.
- Надайте інформацію про свій стан здоров'я співробітникам санітарної інспекції, які до Вас телефонуватимуть.
- Перевіркою дотримання умов карантину займаються співробітники поліції - вони можуть відвідати Вас під час карантину.
- У разі необхідності зверніться до лікаря первинної медичної допомоги, скористайтесь з консультації по телефону. Лікар може видати електронний рецепт і електронне лікарняне. Перелік установ первинної медичної допомоги, що надають консультації по телефону у Вашому регіоні, доступний на веб-сайті Національного фонду охорони здоров'я (NFZ): [bit.ly/teleporady-lista](https://bit.ly/teleporady-lista). Більше про е-здоров'я на сайті [pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl)

Більше інформації на [www.gov.pl/koronawirus](https://www.gov.pl/koronawirus) Інфолінія NFZ: 800 190 590

**За порушення умов карантину загрожує штраф у розмірі 5000 злотих**

