



KWARANTANNA ZWIĄZANA Z SARS-CoV-2

PRZESTRZEGAJ ZALECEŃ SŁUŻB SANITARNYCH I SŁUŻB PERSONELU MEDYCZNEGO

NADZÓR EPIDEMIOLOGICZNY - obserwacja, bez ograniczenia swobody przemieszczania się – dotyczy osób zdrowych, które np. wróciły z miejsc szczególnie zagrożonych.

KWARANTANNA - odosobnienie osób zdrowych (bez objawów infekcji), które miały kontakt z osobami zakażonymi lub z podejrzeniem zakażenia. Może odbywać się w warunkach domowych lub innym wyznaczonym miejscu.

IZOLACJA - odosobnienie osób zakażonych z rozwiniętymi objawami infekcji COVID-19 w oddziale zakaźnym lub innym wyznaczonym miejscu.

**PODCZAS KWARANTANNY NIE MOŻESZ OPUSZCZAĆ MIEJSCA SWOJEGO POBYTU.
Za złamanie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości do 30 000 zł.**

Dlaczego osoby z kontaktu wysokiego ryzyka poddaje się kwarantannie?

- aby zobaczyć, czy u osób po potencjalnej ekspozycji rozwiną się objawy choroby
- aby ochronić inne osoby na wypadek potwierdzenia zakażenia koronawirusem, zwłaszcza osoby starsze, z chorobami układu krążenia i z obniżoną odpornością

Jak długo trwa kwarantanna?

14 dni, licząc od dnia kontaktu z osobami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem – nie dłużej niż to konieczne, ale przez okres wystarczający, by stwierdzić, że osoba na pewno nie została zakażona i nie stanowi zagrożenia dla innych (tzw. okres wylęgania wirusa).

W jaki sposób zabezpieczyć podstawowe środki do życia (m.in. żywność, wodę, leki) na czas kwarantanny?

- aby zabezpieczyć się w żywność, wodę, leki, kosmetyki czy inne potrzeby, spróbuj zdobyć je online lub poproś bliską osobę pomoc – unikaj jednak kontaktu – jeśli to konieczne, zachowaj odstęp przynajmniej 2 m
- w trosce o osoby samotne, zwłaszcza starsze, sprawdź, czy ktoś w Twoim otoczeniu nie potrzebuje wsparcia. Zachowajcie jednak zalecane środki zapobiegawcze

Co można robić w trakcie kwarantanny?

Zależy to w dużej mierze od Twojej sytuacji. Osoby pracujące powinny skontaktować się z pracodawcą. W przypadku możliwej pracy w domu, jest ona zalecana.

Czego nie można robić w trakcie kwarantanny?

- nie możesz opuszczać miejsca, w którym określono, że masz odbywać kwarantannę, nie możesz wychodzić na spacer czy po zakupy, zapraszać gości
- nie możesz spotykać się osobiście z innymi ludźmi – staraj się kontaktować z bliskimi i znajomymi za pomocą telefonu, mediów społecznościowych i innych kanałów komunikacji



Podczas kwarantanny pamiętaj, aby:

- stosować zalecane środki zapobiegawcze, w tym: prawidłowe i częste mycie rąk wodą z mydłem
- monitorować swój stan zdrowia przez 14 dni, m.in. codziennie mierząc temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie
- być dostępnym dla pracowników Państwowej Inspekcji Sanitarnej, którzy kontaktują się telefonicznie z osobami w trakcie kwarantanny, aby uzyskać informację na temat ich stanu zdrowia
- **niezwłocznie skontaktować się telefonicznie z pracownikami stacji sanitarno-epidemiologicznej w przypadku pojawienia się objawów grypopodobnych (gorączka, złe samopoczucie, suchy kaszel, duszność)** lub zgłosić się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego
- być przygotowanym, że w razie wystąpienia objawów grypopodobnych możesz zostać poinstruowany do pozostania w kwarantannie domowej lub odbycia hospitalizacji w oddziale zakaźnym i wykonanie badania na obecność SARS-CoV-2

**4 na 5 osób chorych na COVID-19 ma łagodny przebieg choroby.
Średni czas leczenia trwa około 2 tygodni.**

Sprawdzone informacje o koronawirusie znajdziesz na stronie: www.gis.gov.pl, gov.pl/koronawirus i dzwoniąc pod numer bezpłatnej infolinii NFZ 800-190-590.