Від 15 березня після повернення до ПольщіВи 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 проходитиме 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 зустрічайтеся 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, скористайтеся 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. Більше про е-здоров'я на сайті pacjent.gov.pl

**Більше інформації на www.gov.pl/koronawirus Інфолінія NFZ: 800 190 590**

# За порушення умов карантину загрожує штраф у розмірі 5000 злотих

