

# С 15 марта после возвращения в Польшу на Тебя распространяется **обязательство прохождения 14-дневного карантина**

## Что это означает?



Домашний карантин в течение 14 дней Ты будешь проходить по адресу, указанному Тобой в локализационной карте.



Если у Тебя нет возможности прохождения карантина дома, Ты будешь ее проходить в месте, указанном Тебе службами (такую информацию получишь при пересечении границы). Соблюдай их приказы и указания.



Если карантин будешь проходить дома, соблюдай следующие правила.

- Не выходи из дому.
- Не ходи в магазин.
- Если у Тебя дома животные, то по мере возможности уходом за ними во время прохождения тобой карантина должны заниматься родственники или знакомые. Если у тебя нет такой возможности, обращайся за помощью к местным властям.
- Не встречайся с другими людьми и не приглашай людей к себе домой.
- Если живешь с членами семьи, то по мере возможности Тебе необходимо ограничить контакт с ними и сохранять безопасную дистанцию, которая составляет как минимум 2 метра.
- Пользуйся отдельной посудой, чем другие лица, находящиеся в квартире.
- Если имеется такая возможность, пользуйся отдельной ванной комнатой / туалетом, чем другие проживающие с Тобой; если такой возможности нет, то каждый раз после использования туалета /ванной следует его продезинфицировать чистящим средством.
- Проветривай квартиру несколько раз в день.
- Соблюдай правила гигиены.
- Часто мой руки и дезинфицируй места, которые трогаешь руками, такие как: столы, дверные ручки, экраны телефонов.
- Проверь температуру тела не реже чем 2 раза в день.
- В случае повышения температуры, кашля либо затрудненного дыхания, немедленно обращайся по телефону в службу санэпиднадзора либо в направляйся в инфекционное отделение больницы, причем для проезда постарайся не пользоваться общественным транспортом.
- О состоянии своего здоровья сообщай звонящим тебе работником санэпиднадзора.
- В проверке прохождения тобой карантина могут участвовать полицейские - они могут посетить Тебя во время карантина.
- В случае необходимости консультации с врачом, воспользуйся консультацией по телефону. Врач может Тебе выставить электронный рецепт или электронный больничный лист. Список медицинских учреждений, предоставляющих по телефону медицинские консультации, находящихся в Твоем окрестности, найдешь на сайте Национального фонда здравоохранения Польши по адресу: [bit.ly/teleporady-lista](https://bit.ly/teleporady-lista) Больше информации для нуждающихся в медпомощи по адресу: [pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl)

Больше информации на сайте [www.gov.pl/koronawirus](https://www.gov.pl/koronawirus) Каль-центр Национального фонда здравоохранения Польши: 800 190 590

**За несоблюдение карантинного режима - штраф в размере 5000 польских злотых**