

ZASADY ODBYWANIA KWARANTANNY I IZOLACJI OBOWIĄZUJĄCE OD 2 WRZEŚNIA 2020 r.



opracował:

Ośrodek Szkoleń Doradztwa i Doskonalenia Kadr

mgr Eugeniusz Przybyła

w Strzałkowie

I. KWARANTANNA

1. Jest nakładana na osoby, które miały styczność ze źródłem zakażenia (np. kontakt z osobą zakażoną). Kwarantannie podlegają również osoby, które wróciły z zagranicy i przekroczyły granicę zewnętrzną UE.
2. Kwarantanna wynosi 10 dni, licząc od dnia następującego po dniu styczności ze źródłem zakażenia albo 10 dni po dniu przekroczenia granicy (w tym przypadku kwarantannę odbywa się z osobami zamieszkującymi wspólnie).
3. Państwowy powiatowy inspektor sanitarny, w uzasadnionych przypadkach, może zdecydować o skróceniu albo zwolnieniu z obowiązku odbycia obowiązkowej kwarantanny.
4. W przypadku osoby, która uzyskała ujemny wynik testu na koronawirusa, wykonanego przed 2 września, albo osoby, której obowiązkowa kwarantanna trwała już co najmniej 10 dni, kwarantanna trwa **nie dłużej niż do 3 września 2020 r.**
5. **Gdzie odbywasz kwarantannę:**

Kwarantannę odbywasz w swoim miejscu zamieszkania, a jeżeli nie masz takiej możliwości, służby sanitarno-epidemiologiczne mogą skierować Cię do wyznaczonego ośrodka.

UWAGA! W trakcie kwarantanny nie możesz zmienić miejsca pobytu.

6. Jeśli w trakcie kwarantanny zrobiono Ci test na koronawirusa, a wynik jest negatywny, państwowy powiatowy inspektor sanitarny może Cię wcześniej zwolnić z kwarantanny. Jeśli się gorzej poczujesz, powinieneś zgłosić się do lekarza.
7. **Co grozi za złamanie kwarantanny**

Pamiętaj! Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi Ci grzywna do 30 tys. zł.

Przestrzegaj następujących zasad:

- Zostań w domu – pod żadnym pozorem nie wychodź z domu! Nie przyjmuj nikogo. Jeśli w domu są osoby bliskie, które miały z Tobą kontakt po tym, jak zetknąłeś się z koronawirusem, one też podlegają kwarantannie.
- jeśli musisz mieć kontakt z kimś, zachowuj odstęp min. 1,5 m.
- monitoruj swój stan zdrowia:
 - regularnie mierz temperaturę,

- zwracaj uwagę na Twoje samopoczucie, czy nie masz problemów z oddychaniem, bólów mięśni, kaszlu lub innych niepokojących objawów,
- jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, zasięgnij teleporady medycznej.

Policjanci będą sprawdzać, czy przestrzegasz kwarantanny. Współpracuj z nimi.

8. Czy dostaniesz zaświadczenie o kwarantannie

Nie dostaniesz żadnego zaświadczenia. Nie ma takiej potrzeby, bo informacje są przetwarzane elektronicznie od momentu skierowania Cię na kwarantannę.

9. Aplikacja na kwarantannę

Masz obowiązek pobrać i zainstalować aplikację „Kwarantanna domowa”. Będzie ona monitorowała, czy przestrzegasz kwarantanny, ale również da Tobie m.in. możliwość podstawowej oceny stanu zdrowia, zgłoszenia się do lokalnych ośrodków pomocy społecznej, które mogą dostarczać leki, czy artykuły spożywcze.

Dostaniesz SMS zachęcający do ściągnięcia i zainstalowania aplikacji. Aplikację pobierzesz z App Store lub Google Play. Po jej zainstalowaniu zarejestruj się za pomocą numeru telefonu. Twoje konto zostanie zweryfikowane po wprowadzeniu kodu, który otrzymałeś w wiadomości SMS.

II. IZOLACJA, W TYM IZOLACJA DOMOWA

1. Ostateczny czas jej trwania będzie zależał od Twojego stanu zdrowia (objawów klinicznych choroby COVID-19) i decyzji lekarza podstawowej opieki zdrowotnej albo lekarza sprawującego opiekę nad pacjentem w szpitalu albo w izolatorium.
2. Jeśli zostałeś skierowany do izolacji w warunkach domowych, bo rozpoznano u Ciebie zakażenie koronawirusem wywołującego chorobę COVID-19, to w siódmej dobie otrzymasz na swój telefon wiadomość tekstową o konieczności skontaktowania się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej w 8-10 dobie. Lekarz zdecyduje o tym, jak długo potrwa Twoja izolacja. Może to ułatwić za pomocą teleporady, ale może też zdecydować o konieczności wizyty domowej.
3. Jeśli lekarz POZ nie zdecyduje o przedłużeniu izolacji, koniec izolacji następuje po 10 dniach od daty uzyskania pierwszego dodatniego wyniku

testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 – w przypadku pacjenta bez objawów klinicznych.

4. Jeśli wystąpiły objawy infekcji czas izolacja powinna kończyć się po 3 dniach bez gorączki oraz bez objawów infekcji ze strony układu oddechowego, ale nie wcześniej niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów.
5. W szczególnych sytuacjach w przypadku osób wykonujących zawód medyczny lub sprawujących opiekę nad osobami przebywającymi w domach pomocy społecznej, lub przypadkach uzasadnionych klinicznie (jeśli podjęto decyzję o testowaniu) zakończenie izolacji następuje po uzyskaniu dwukrotnie ujemnego wyniku tego testu z próbek pobranych w odstępach co najmniej 24-godzinnych. Dotyczyć to będzie osób, które otrzymały wcześniej pozytywny wynik testu. Wykonanie testu nie jest warunkiem powrotu pracownika medycznego do pracy.
6. W przypadku osób, które mają słabą odporność (np. choroby przewlekłe) izolacja może zostać przedłużona do 20 dni.
7. Jeśli się gorzej poczujesz, powinieneś skontaktować się z lekarzem.

Do czego masz prawo w izolatorium

Jeśli jesteś w izolatorium, masz prawo do:

- wizyty pielęgniarskiej – nie rzadziej niż dwa razy na dobę, w godzinach przedpołudniowych i popołudniowych; w ramach wizyty jest dokonywana ocena stanu ogólnego i pomiar temperatury ciała osoby izolowanej oraz w razie potrzeby, w porozumieniu z lekarzem, zlecenie lub zmiana zleconych przez lekarza leków,
- porady lekarskiej – w sytuacji pogorszenia stanu zdrowia lub potrzeby podjęcia decyzji o wypisaniu z izolatorium,
- transportu do szpitala z powodu pogorszenia stanu zdrowia.

CENTRUM KONTAKTU



**Dla wszystkich dzwoniących w sprawie kwarantanny
Covid-19 dostępna jest infolinia czynna
24/h [+48 22 25 00 115.](tel:+48222500115)
Należy wybrać nr 2.**

Centrum kontaktu przyjmie zgłoszenie i będzie monitorować jego realizację przez inspekcję sanitarną.