

Начиная с 15 марта, после возвращения в Польшу Вам необходимо будет пройти **обязательный 14-дневный карантин.**

Что это значит?



Домашний карантин на протяжении 14 дней Вы будете проходить по адресу, указанному в заполненном Вами бланке с адресными данными.



Если у Вас нет возможности пройти карантин дома, Вы будете помещены на карантин в центр, указанный Вам госслужбами (информацию об этом Вы получите при пересечении границы). Необходимо следовать их предписаниям и рекомендациям.



Если Вы будете проходить карантин дома, соблюдайте следующие правила.

- Не выходите из дома, не ходите в магазин.
- Домашние животные не болеют COVID-19, поэтому нет необходимости с ними расставаться. Если все-таки существует необходимость расстаться, отдайте их на время карантина родственникам или близким знакомым.
- Не встречайтесь с другими людьми и не приглашайте никого в гости.
- Если Вы живете со своей семьей, по мере возможности ограничивайте контакты с членами семьи и соблюдайте безопасную дистанцию не менее 2 метров.
- Используйте отдельную посуду, не пользуйтесь посудой, которой пользуются остальные члены семьи, проживающие в той же квартире.
- Если есть такая возможность, пользуйтесь отдельной ванной/туалетом; если у Вас нет такой возможности, после пользования туалетом/ванной комнатой продезинфицируйте их доступными чистящими средствами.
- Проветривайте квартиру по несколько раз в день, соблюдайте правила гигиены.
- Часто мойте руки и дезинфицируйте поверхности, к которым прикасаются руками, в частности, столешницы, дверные ручки, экраны сотовых телефонов.
- Измеряйте температуру тела как минимум два раза в день.
- В случае высокой температуры, кашля или затруднения дыхания немедленно обратитесь в санитарно-эпидемиологическую станцию по телефону или отправляйтесь в инфекционное отделение больницы, не пользуясь общественным транспортом.
- Предоставляйте информацию о состоянии вашего здоровья сотрудникам Санитарной инспекции, которые будут Вам звонить.
- Проверять соблюдение карантина помогают сотрудники полиции – они могут посетить Вас во время карантина.
- Если Вам необходимо связаться с врачом-терапевтом, воспользуйтесь консультацией по телефону. Врач может выписать электронный рецепт и оформить электронный больничный лист. Список поликлиник Вашего района, предоставляющих телефонные консультации, размещен на сайте Национального фонда здравоохранения Польши (NFZ): bit.ly/teleporady-lista
Подробнее об электронных медицинских услугах можно узнать на веб-сайте pacjent.gov.pl.



В проведении домашнего карантина Вам поможет разработанное польским Министерством цифризации мобильное приложение Домашний карантин (Kwarantanna Domowa), которую можно скачать из Google Play или App Store. Скачайте и установите его после прибытия на место карантина. Дополнительная информация на сайте www.gov.pl/kwarantannadomowa

Дополнительная информация на сайте www.gov.pl/koronawirus
Горячая линия Национального фонда здравоохранения (NFZ): 800 190 590

Несоблюдение карантина карается штрафом в размере 5000 злотых.