

Zasady kwarantanny po kontakcie z osobą chorą na COVID 19

W związku z potwierdzeniem zachorowania na COVID 19 u osoby z terenu gminy Moryń, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Gryfinie informuje, że prowadzone jest dochodzenie epidemiologiczne. Zgłaszają się osoby, które miały bezpośredni kontakt z zakażoną osobą i w uzasadnionych przypadkach obejmowane są obowiązkową kwarantanną.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Gryfinie przypomina że nadal obowiązują zasady wzmożonego reżimu sanitarnego w przestrzeniach publicznych, w tym sklepach, restauracjach, komunikacji publicznej, obiektach użytku publicznego i kultu religijnego. Zaleca się stosowanie powszechnie obowiązujących zasad dystansu społecznego oraz zakrywanie ust i nosa

Co grozi za złamanie kwarantanny

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

Przestrzegaj zasad kwarantanny

- 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. Inspektor sanitarny może Cię zwolnić z obowiązkowej kwarantanny na czas zrobienia testu na koronawirusa (z dojazdem i powrotem). W trakcie podróży przestrzegaj zasad dystansu społecznego i higieny.
- Jeśli musisz mieć kontakt z kimś, zachowaj odstęp 1,5 metra.
- Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie.
- Ogranicz kontakt ze zwierzętami domowymi i innymi zwierzętami: Chociaż nie ma doniesień o zachorowaniu zwierząt domowych lub innych zwierząt na COVID-19, nadal zaleca się, aby ograniczać z nimi kontakt. Unikaj szczególnie głaskania, przytulania, całowania lub lizania oraz dzielenia się jedzeniem. Jeśli musisz opiekować się swoim zwierzęciem lub przebywać w jego pobliżu podczas kwarantanny, umyj ręce przed i po kontakcie z nim oraz załóż maskę na twarz. Pamiętaj, że nie możesz wyprowadzać psa podczas kwarantanny. Jeśli robi to ktoś inny, zorganizuj to tak, byście nie mieli ze sobą kontaktu. Jeśli nie masz co zrobić ze zwierzętami podczas kwarantanny, powiadom ośrodek pomocy społecznej.
- Załóż maskę, przyłbicę lub szalik/chustkę na twarz, jeśli ma do Ciebie przyjechać lekarz lub karetka.

Przestrzegaj zasad higieny

- myj często ręce wodą z mydłem, przez 30 sek., a jeśli nie ma takiej możliwości, dezynfekuj je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%)
Zapoznaj się z [instrukcją mycia rąk](#) na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego.
- podczas kaszlu czy kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, a następnie jak najszybciej wyrzuć ją do zamkniętego kosza i umyj ręce (patrz poprzedni punkt)
- używaj oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu.
- jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety niż pozostali domownicy. Jeśli nie masz takiej możliwości, po skorzystaniu z toalety/łazienki zdezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości. Najlepiej korzystaj z łazienki jako ostatni z domowników
- dezynfekuj WC dostępnymi dla gospodarstw domowych środkami. Przed wyjściem z toalety umyj dokładnie ręce (w celu uniknięcia ewentualnego skażenia dotykanych powierzchni np. klamek)
- pierz swoje rzeczy, pościel, ręczniki, ubrania (jak najczęściej), w temperaturze 60 stopni. Nie używaj niczego, co wymaga prania ręcznego

- codziennie czyść wszystkie dotykane powierzchnie: blaty, klamki, armatury łazienkowe, toalety, telefony, klawiatury, tablety i stoliki nocne, urządzenia, których dotykasz
- czyść również wszystkie powierzchnie, które mogą zawierać krew, stolec lub płyny ustrojowe
- używaj środków czyszczących/dezynfekujących zgodnie z instrukcjami na etykiecie. Jeśli sięgnąłeś po produkt, którego na co dzień nie używasz, a który Ci polecono jako skuteczny na wirusy, sprawdź, czy możesz używać tego w pomieszczeniu, w którym przebywają ludzie lub zwierzęta, i czy nie powinieneś przy jego stosowaniu zachować środków ostrożności, np. używać rękawiczek i zapewnić dobrą wentylację
- dbaj o to, by Twój organizm miał zapewnione wszystko, co niezbędne do dobrego funkcjonowania: wysypiaj się, dobrze odżywiaj, pij min. 1,5 l wody dziennie.

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.
- udzielaj informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

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

Podczas kwarantanny powinieneś często wietrzyć mieszkanie lub wychodzić na balkon. Jeśli mieszkasz w domu z ogrodem, na zamkniętym terenie, do którego nie ma dostępu nikt nieobjęty kwarantanną, możesz wychodzić, ale ustal to z inspektorem sanitarnym.

Jeśli jesteś rolnikiem objętym kwarantanną, możesz zajmować się zwierzętami i chodzić po podwórku, a także pracować w polu. Pamiętaj jednak o konieczności zachowania odległości nie mniejszej niż 1,5 m od innych ludzi.

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.

Najpierw dostaniesz SMS zachęający do ściągnięcia i zainstalowania aplikacji. Może on przyjść po kilku dniach, ale bez obaw, nie ma to wpływu na długość kwarantanny.

Teraz pobierz aplikację Kwarantanna domowa 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.