

Zasady odbywania kwarantanny i izolacji obowiązujące od 2 września 2020 r.

Kwarantanna

Jest nakładana na osoby, które miały styczność ze źródłem zakażenia (w szczególności kontakt z osobą zakażoną). Obejmowane są nią również osoby, które wróciły z zagranicy i przekroczyły granicę zewnętrzną UE.

Trwa 10 dni od dnia następującego po dniu styczności ze źródłem zakażenia lub od dnia następującego po przekroczeniu granicy (w tym przypadku kwarantannę odbywa się z osobami zamieszkującymi wspólnie).

W uzasadnionych przypadkach Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny może zdecydować o skróceniu albo zwolnieniu z obowiązku odbycia obowiązkowej kwarantanny.

Gdzie odbywać kwarantannę

Kwarantannę odbywasz w swoim miejscu zamieszkania, a jeżeli nie masz takiej możliwości, służby sanitarno-epidemiologiczne mogą skierować Cię do wyznaczonego ośrodka. W trakcie kwarantanny nie możesz zmienić miejsca pobytu.

Jeśli w trakcie kwarantanny zrobiono Ci test na koronawirusa, a jego wynik jest negatywny, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny może Cię z niej zwolnić wcześniej. Jeśli jednak poczujesz się gorzej, zgłoś się do lekarza.

Zasady

Podczas kwarantanny przestrzegaj następujących zasad:

- zostań w domu – pod żadnym pozorem nie wychodź z domu. Nie przyjmuj gości.
Jeśli w domu mieszkają osoby, które miały z Tobą kontakt po tym, jak zetknąłeś się z koronawirusem, one też podlegają kwarantannie;
- jeśli musisz mieć z kimś kontakt, zachowuj odstęp min. 1,5 m;
- monitoruj swój stan zdrowia:
 - regularnie mierz temperaturę,
 - zwracaj uwagę na swoje samopoczucie – zwłaszcza na problemy z oddychaniem, bóle mięśni, kaszel lub inne niepokojące objawy,
 - jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, skontaktuj się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

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

Co grozi za złamanie kwarantanny

Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi grzywna do 30 tys. zł.

Czy dostaniesz zaświadczenie o kwarantannie

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

Aplikacja

Masz obowiązek pobrać i zainstalować aplikację „Kwarantanna domowa”. Będzie ona monitorowała, czy przestrzegasz kwarantanny, ale również da Ci 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.

Izolacja, w tym izolacja domowa

Ostateczny czas jej trwania będzie zależał od Twojego stanu zdrowia (objawów klinicznych choroby COVID-19) i decyzji lekarza podstawowej opieki zdrowotnej albo lekarza sprawującego nad Tobą opiekę w szpitalu albo w izolatorium.

Jeśli zostałeś skierowany do izolacji w warunkach domowych, bo rozpoznano u Ciebie zakażenie koronawirusem, to w 7. dobie otrzymasz SMS o konieczności skontaktowania się

z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) w 8.-10. dobie. Lekarz zdecyduje o tym, jak długo potrwa Twoja izolacja. Może to zrobić za pomocą teleporady, ale może też zdecydować o konieczności wizyty domowej.

Jeśli lekarz POZ nie zdecyduje o przedłużeniu izolacji, u pacjentów bez objawów klinicznych koniec izolacji następuje po 10 dniach od daty uzyskania pierwszego dodatniego wyniku testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2.

U pacjentów z objawami infekcji czas izolacji powinien kończyć się po 3 dniach bez gorączki i bez objawów infekcji ze strony układu oddechowego, ale nie wcześniej niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów.

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. Dotyczy to osób, które otrzymały wcześniej pozytywny wynik testu. Wykonanie testu nie jest warunkiem powrotu pracownika medycznego do pracy.

W przypadku osób, które mają słabą odporność (np. choroby przewlekłe), izolacja może zostać przedłużona do 20 dni.

Jeśli się gorzej poczujesz, skontaktuj się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

Opracowane na podstawie [informacji GIS](#).