

## Co powinieneś wiedzieć o kwarantannie?

# CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?

## CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?

 Naładowany jest na osoby zdrowe, które mają styczność z osobami chorymi

 lub na osoby podlegające izolacji w szpitalu

**TRWA 14 DNI** aż o tym zdecyduje lekarz

### CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

 Nie spuszczać dymu

 Nie wychodzić do sklepu

 Nie spotykać się z innymi osobami

 Jeśli to niemożliwe ogranicz kontakty i zachowaj odstępę bezpieczny min. 2 metry

### CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

 Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie

 Zachowaj zasady higieny

 W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział całonocny, uniwersyteckiego szpitala



Dowiedz się więcej na [www.gov.pl/kwarantanna](http://www.gov.pl/kwarantanna)

**Infolinia NFZ 800 190 590**

  Ministerstwo Zdrowia