

# CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?



Nakładana jest na osoby zdrowe, które miały styczność z **osobami chorymi**



lub na osoby podejrzane o **zakażenie koronawirusem**.

**TRWA 14 DNI**  
ale o tym decyduje lekarz.

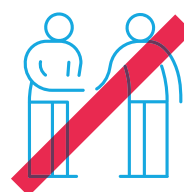
## CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Nie opuszczaj domu



Nie wychodź do sklepu

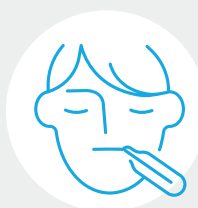


Nie spotykaj się z innymi osobami



Jeśli to niemożliwe ogranicz kontakt i zachowaj odstęp wynoszący **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 zakaźny, unikając transportu publicznego.



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

**Infolinia NFZ**  
**800 190 590**



**MZ**  
Ministerstwo Zdrowia