



**Powiat Limanowski**  
Oficjalny portal

## **14- DNIOWA KWARANTANNA - CO OZNACZA?**

**Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Przestrzegaj kwarantanny. Od Twojego zachowania zależy bezpieczeństwo innych!**

Kwarantanna to izolacja osób zdrowych, które miały kontakt/styczność z osobami chorymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem. Jeśli wiesz, że miałeś kontakt z chorymi na COVID-19, skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.

**!!! WAŻNE INFORMACJE DLA OSÓB WRACAJĄCYCH  
Z ZAGRANICY !!!**

**OSOBY Z TERENU POWIATU LIMANOWSKIEGO,  
KTÓRE WRÓCIŁY  
Z ZAGRANICY PRZED 15 MARCA  
ZOBOWIĄZANE SĄ DO KONTAKTU  
Z SANEPIDEM W LIMANOWEJ.  
PROSZĘ DZWONIĆ (PON. - PT.) W GODZ. 7:30 - 14:30  
☎ tel. 18 337 21 01 wew. 308 lub 314**

**OSOBY, KTÓRE WRÓCIŁY PO 15 MARCA  
PROSIMY O KONTAKT (CAŁODOBOWO)  
POD NUMEREM ☎ 666 909 124**

**STAROSTWO POWIATOWE W LIMANOWEJ PRZEKAZAŁO POWIATOWEJ INSPEKCJI  
SANITARNEJ W LIMANOWEJ**

**5 DODATKOWYCH NR TELEFONÓW, NA KTÓRE MOŻECIE PAŃSTWO DZWONIĆ:**

**789 262 039**

**517 667 433**

**789 262 042**

**789 262 156**

**503 421 915**



**INNE NUMERY NIŻ WYŻEJ PODANE SĄ NIEAKTUALNE**

### **Automatyczna kwarantanna dla bliskich osób w kwarantannie**

Od 1 kwietnia zostaje rozszerzona lista osób, która będzie podlegała obowiązkowej kwarantannie domowej. Będą nią objęci wszyscy, którzy mieszkają z osobą kierowaną na kwarantannę. Zasady będą obowiązywały osoby, które przebywają w jednym mieszkaniu z osobami kierowanymi na kwarantannę od 1 kwietnia 2020.

PRZYKŁAD Jeśli więc jeden z Twoich domowników (współlokatorów) poddany zostanie kwarantannie od 1 kwietnia 2020 z powodu:

powrotu z zagranicy

kontakty z zarażonym

- Ty również będziesz musiał ją odbyć.

Za złamanie zasady będą stosowane nowe kary – od 5 tys. do 30 tys. zł grzywny, a nawet ograniczenie wolności.

### **Główny Inspektorat Sanitarny przypomina zasady dotyczące opuszczania kwarantanny. Kwarantanna nakładana jest na okres 14 dni. Decyzja o kwarantannie wynika z:**

a) tytułu przekroczenia granicy po 15 marca 2020 r.

b) może być przekazana ustnie przez pracownika sanepidu.

a) W przypadku przekroczenia granicy – kwarantanna obowiązuje przez okres 14 dni licząc od dnia następnego po dniu przekroczenia granicy. O jej rozpoczęciu i zakończeniu informuje Straż Graniczna w momencie przekroczenia granicy. Dane osób przekraczających granicę trafiają do systemu, który prowadzi wojewoda. W przypadku wątpliwości dotyczących prawidłowości dotyczących dat kwarantanny związanej z powrotem do kraju po 15 marca, należy kontaktować się z urzędem wojewódzkim.

b) W przypadku kwarantanny nakładanej przez sanepid – o jej nałożeniu informuje, również telefonicznie, pracownik sanepidu. Podczas informacji o nałożeniu kwarantanny pracownik sanepidu informuje o dacie jej zakończenia. Po dacie zakończenia kwarantanny, w przypadku braku objawów COVID-19, obywatel automatycznie może wrócić do pracy. Nie jest wymagane dodatkowe zaświadczenie od sanepidu.

Źródło: gis.gov.pl

[Aplikacja „Kwarantanna domowa” – ruszył proces jej udostępniania](#)

Kliknij na plakat i przeczytaj więcej:

Od 15 marca po powrocie do Polski będziesz zobowiązany(-a) poddać się **obowiązkowej 14-dniowej kwarantannie**

#### CO TO OZNACZA?

- Kwarantanna domowa trwa przez okres 14 dni od wyjazdu pod adres, który podał(-a) w formularzu zgłoszeniowym.
- Jeśli nie masz możliwości odbycia kwarantanny w domu, możesz ją odbywać w obojętnej Ci przez służby zdrowia informacji miejscu podległym nadzorstwu powiatowego zarządcy. Skontaktuj się ze służbami sanitarnymi i epidemiologicznymi.
- Jeśli będziesz odbywał(-a) kwarantannę w domu, stosuj się do poniższych zaleceń:
  - Nie opuszczaj domu.
  - Nie wychodź do sklepu.
  - Jeśli masz swój własny samochód, to w czasie kwarantanny nie możesz korzystać z niego do celów innych niż dojazd do pracy.
  - Nie spotykaj się z innymi osobami i nie odwiedzaj ludzi w domu.
  - Jeśli masz zwierzę i nie masz możliwości opieki o niego samodzielnie i bezpiecznej dostawy żywności, wywołaj telefonem 112.
  - Wyżywienie i niezbędne rzeczy nie posiadane należy przetranszować w marketach.
  - Jeśli masz możliwość, korzystaj z możliwości dostarczenia żywności i niezbędnych rzeczy na miejscu swojej kwarantanny, np. przez platformy e-commerce lub sklepy internetowe.
  - Wymyć ręce dokładnie ciepłą wodą.
  - Zachowaj czystość w domu.
  - Używaj rękawiczek i dezynfekuj powierzchnie dotykane rękami po kontakcie z innymi osobami.
  - Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.
  - W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub innych niepokojących objawów, zgłoś się telefonicznie do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej lub zgłoś się na oddział szpitalny, najlepiej dzwoniąc pod numer 112.
  - Uważaj na objawy, o których mowa w załączniku do Czego robić podczas kwarantanny.
  - W przypadku przebiegnięcia choroby, przekaż funkcjonariuszom policji – drogą lub osobiście – o czasie kwarantanny.
  - W przypadku potrzeby skontaktowania się z lekarzem POZ, skorzystaj z telefonów (zaktualizowane numery) i adresów, które znajdują się w załączniku do Czego robić podczas kwarantanny. Wszelkie informacje znajdziesz na stronie [www.gov.pl/web/owcz](https://www.gov.pl/web/owcz).

Więcej informacji na [www.gov.pl/web/owcz](https://www.gov.pl/web/owcz) Infolinia NSZ 800 190 590

Za nieprzeznaczenie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5000 zł



# CO POWINIENIŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANIE?

**Ważne!** 14 dni w domu

**CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?**

- Nie opuszczaj domu
- Nie wychodź do sklepu
- Nie spotykaj się z innymi osobami
- Nie odwiedzaj ludzi w domu
- Nie korzystaj z transportu publicznego

Jeśli nie masz możliwości opieki o swoje zwierzę i nie masz możliwości dostarczenia żywności, wywołaj telefonem 112.

**CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?**

- Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie
- W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub innych niepokojących objawów, zgłoś się telefonicznie do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej lub zgłoś się na oddział szpitalny, najlepiej dzwoniąc pod numer 112
- Uważaj na objawy, o których mowa w załączniku do Czego robić podczas kwarantanny
- W przypadku potrzeby skontaktowania się z lekarzem POZ, skorzystaj z telefonów i adresów, które znajdują się w załączniku do Czego robić podczas kwarantanny

Więcej informacji na [www.gov.pl/web/owcz](https://www.gov.pl/web/owcz) Infolinia NSZ 800 190 590

Przypominamy, że osoby, które wróciły z zagranicy zobowiązane są do kontaktu z Powiatową Stacją Sanitarno - Epidemiologiczną w Limanowej. Szczegóły na plakacie poniżej: