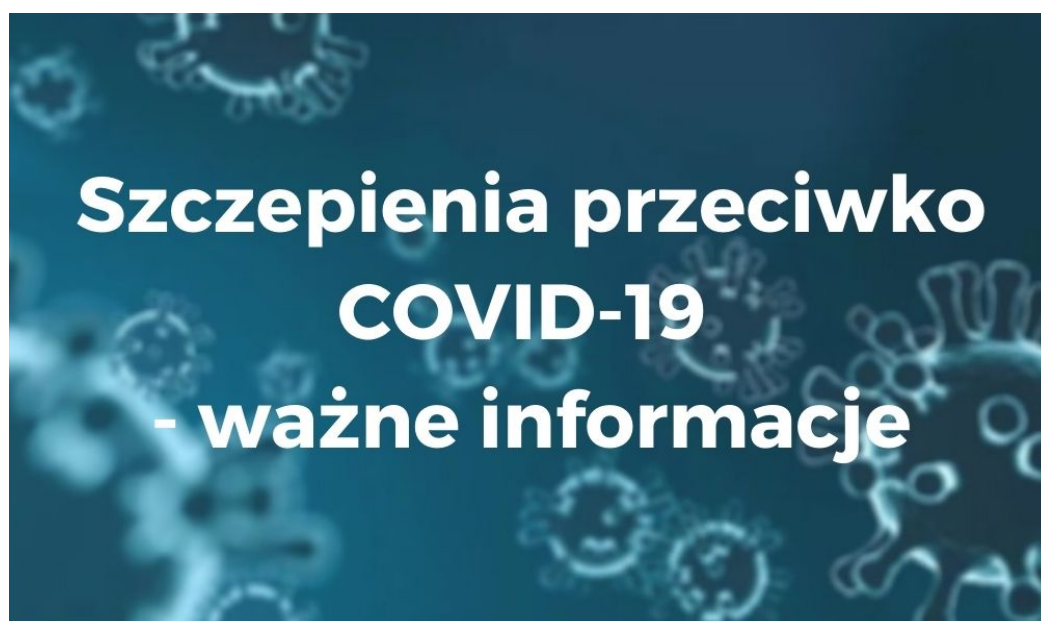


# KORONAWIRUS – CO MUSISZ WIEDZIEĆ!




A dark teal background with a microscopic view of various viruses, including spherical ones with spikes and more complex, filamentous structures.

**DOMOWA OPIEKA  
MEDYCZNA -  
DOŁĄCZ DO PROGRAMU**

A dark teal background with a microscopic view of various viruses, including spherical ones with spikes and more complex, filamentous structures.

**AKTUALNE ZASADY  
I OGRANICZENIA**



**CO POWINIENIEŚ  
WIEDZIEĆ  
O KWARANTANNIE  
I IZOLACJI**



**JAK SIĘ ZACHOWAĆ KIEDY  
MAM OBJAWY COVID-19?**

**CO ZROBIĆ  
JAK DOWIEDZIAŁEM/AM  
SIĘ O DODATNIM WYNIKU?**

A dark teal background with several glowing, spherical coronavirus particles scattered across it. The particles have a distinct outer shell with spikes and a darker center.

**INFORMACJE  
DLA  
SENIORÓW**

A dark teal background with several glowing, spherical coronavirus particles scattered across it. The particles have a distinct outer shell with spikes and a darker center.

**INFORMACJE  
DLA  
RODZICÓW**



**INFORMACJE  
DLA  
PRZEDSIĘBIORCÓW**



**INFORMACJE  
DLA  
PODRÓŻUJĄCYCH**

# INFORMACJA DLA OBCOKRAJOWCÓW



Planujesz podróż do Polski? Przekraczając granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE, musisz odbyć **obowiązkową kwarantannę.**

**KWARRANTANNA TRWA 10 DNI.**



## STOSUJ SIĘ W SZCZEGÓLNOŚCI DO NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:



Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś na karcie lokalizacyjnej.



Nie opuszczaj domu.



Nie wychodź do sklepu.



Nie spotykaj się z innymi osobami.



Poproś o pomoc w zrobieniu zakupów znajomych lub zrób zakupy online.

## PAMIĘTAJ!



Dbaj o higienę rąk! Często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (min. 60%).



Dezynfekuj powierzchnie, których często dotykasz (klamki, uchwyty, włączniki, ekran telefonu).



Kontroluj stan swojego zdrowia. Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.



W przypadku wystąpienia temperatury ciała powyżej 38°C, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Więcej informacji znajdziesz na [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)  
oraz [www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy](http://www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy)



Więcej informacji na  
[www.gov.pl/stopcovid](http://www.gov.pl/stopcovid)



Ministerstwo Zdrowia



październik 2020 r.