

## **Informacje dla osób odbywających kwarantannę domowa przy podejrzeniu zakażenia Koronawirusa SARS CoV-2**

### **Obowiązki osoby na kwarantannie domowej przy podejrzeniu koronawirusa**

Zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia, **osoby przebywające na kwarantannie domowej powinny :**

- minimum dwa razy dziennie monitorować **temperaturę** ciała
- w przypadku wystąpienia gorączki, duszności lub kaszlu powinny o tym fakcie powiadomić telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego.

### **Jak zachowywać się podczas kwarantanny domowej, żeby ograniczyć ryzyko zarażenia koronawirusem domowników:**

**jeśli mieszkasz z rodziną maksymalnie ogranicz z nią kontakt i zachowaj odstęp minimum dwa metry.** Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, żeby osoba przebywająca w kwarantannie domowej została umieszczona w oddzielnej sypialni i korzystała z oddzielnej łazienki. Zwykle jednak w mieszkaniach posiadamy jedną łazienkę. Jeśli osoba przebywająca na kwarantannie nie ma możliwości korzystania z oddzielnej łazienki, po każdym skorzystaniu z toalety/łazienki powinna dezynfekować ją dostępnymi środkami czystości.

W celu ograniczenia rozprzestrzeniania się koronawirusa, podczas kwarantanny należy używać oddzielnych naczyń niż pozostali mieszkańcy. W zaleceniach jest też mowa o wietrzeniu mieszkania kilka razy dziennie, zachowania zasad higieny, częstym myciu rąk i dezynfekowaniu powierzchni, takich jak blaty, klamki i ekrany telefonów

### **Czego nie wolno robić podczas kwarantanny domowej:**

**Podczas kwarantanny domowej w żadnym wypadku nie można wychodzić z domu.** Zakazane jest wychodzenie z psem, spacer, wychodzenie na zakupy czy do przychodni.

W zakupach lub opiece nad zwierzęciem mogą pomóc osoby bliskie lub sąsiedzi. Należy jednak pamiętać, żeby taka pomoc odbywała się bez kontaktowo – zakupy można zostawić przed drzwiami.

Jeśli podczas kwarantanny domowej nie da się uniknąć kontaktu z innymi osobami w mieszkaniu, one również muszą zostać poddane kwarantannie domowej. Przestrzeganie zasad jest bardzo ważne, ponieważ znacząco zmniejsza ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2.