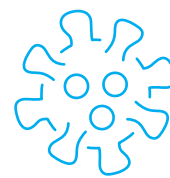


# CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?



Nakładana jest  
przez powiatową inspekcję  
sanitarno-epidemiologiczną  
na osoby, które były **narażone**  
na zakażenie **SARS-CoV-2**



oraz na obcokrajowców  
**przekraczających granicę**  
**zewnętrzną UE**

**TRWA 10 DNI**



współdomownicy mogą zostać objęci  
kwarantanną lub nadzorem epidemiologicznym

Zainstaluj aplikację Kwarantanna domowa [www.gov.pl/kwarantannadomowa](http://www.gov.pl/kwarantannadomowa)

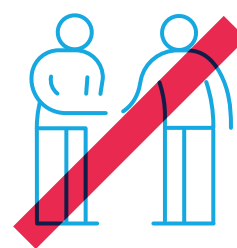
## CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Nie  
opuszczaj  
domu

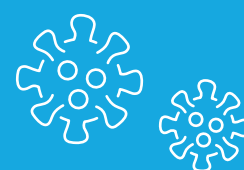


Nie  
wychodź  
do sklepu



Nie spotykaj  
się z innymi  
osobami

## CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Zachowaj  
zasady  
higieny



Monitoruj  
temperaturę  
ciała minimum  
2 razy dziennie



W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu, duszności,**  
**utruty węchu lub smaku**, w zależności od nasilenia objawów,  
skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadku  
zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.