

Zasady postępowania w kwarantannie domowej :

- 1) **Nie jesteś sam!** Możesz liczyć na pomoc pracownika socjalnego, który będzie się z Tobą kontaktował, **nr tel. 77 427 11 60 , 791306636**
- 2) **Poinformuj swojego pracodawcę, że jesteś na kwarantannie**
- 3) Miej zawsze przy sobie włączony i naładowany telefon!
- 4) Nie opuszczaj domu, mieszkania pod żadnym pozorem. Nie wychodź do sklepu, na spacer!
- 5) Wypełnij listę kontaktów danymi osób, z którymi miałaś/aś styczność w okresie na tydzień przed kwarantanną i w czasie kwarantanny. Zwrot listy uzgodnij z pracownikiem socjalnym. W razie potwierdzenia zakażenia wirusem SARS-Cov-2 lista kontaktów pozwoli na lokalizację innych osób, które mogą być zagrożone. To jest bardzo ważne.
- 6) Zachowaj zasady higieny. Często myj ręce ciepłą wodą z mydłem co najmniej przez 30 s i dezynfekuj powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów.
- 7) Wytworzone odpady pozostaw w swoim mieszkaniu (w wydzielonym pomieszczeniu). Jeśli mieszkasz w budynku jednorodzinnym, ogrodzonym, gromadź je w budynku gospodarczym.
- 8) Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie. W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną pod tel. **502540721, (77) 419 04 80** lub **419 04 90** lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego.
- 9) Jeśli masz pod swoją opieką zwierzęta, to w miarę możliwości na czas trwania kwarantanny przekaz je pod opiekę rodzinie lub znajomym. **Zwierzęta nie przenoszą wirusa.** Zaleca się niedotykanie psa, niecałowanie ze względu na fakt, że na sierści, skórze może pozostawać wirus.
- 10) Nie spotykaj się z innymi osobami, nie zapraszaj ludzi do domu.
- 11) Jeżeli jesteś na kwarantannie, nie powinieneś mieć bliskiego kontaktu z domownikami. Osoba na kwarantannie musi mieć zapewniony osobny pokój z łazienką. Jeśli do takiego kontaktu dojdzie, również domownicy mający kontakt będą musieli zostać objęci kwarantanną.
- 12) Jeśli mieszkasz z rodziną, w miarę możliwości ogranicz z nią kontakt i zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący minimum 2 metry. Przestrzegaj zasad reżimu sanitarno-higienicznego. Używaj oddzielnych naczyń, sztućców, ręczników, przyborów toaletowych. Jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety. Jeśli nie masz takiej możliwości, po skorzystaniu z toalety/łazienki z dezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości.
- 13) Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie!

- 14) Udzielaj informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Do weryfikowania przestrzegania kwarantanny wyznaczeni zostali funkcjonariusze policji- będą się z Tobą kontaktować w czasie kwarantanny.
- 15) W razie jakichkolwiek pytań, pomoc uzyskasz dzwoniąc na numer telefonu Stacji Epidemiologiczno-Sanitarnej w Namysłowie **502540721**, linia ogólnopolska **61 8544800** i wybierając nr odpowiedni dla kwarantanny zgodnie z komunikatem głosowym.
- 16) W przypadku potrzeby skontaktowania się ze swoim lekarzem POZ, skorzystaj z teleporady. Lekarz może wystawić e-receptę i e-zwolnienie. **Kontakt do NZOZ W.W.MED s.c.- (77) 4271060**
- 17) W przypadku, gdy rodzina zaopiekuje się Tobą w czasie w kwarantannie zobowiązana jest skontaktować się z **GOPS Pokój** (tel. **774271160** lub **791306636**), wypełnić listę osób z którymi się kontaktuje oraz przestrzegać zasad: utrzymywać z Tobą wyłącznie kontakt telefoniczny, zostawić zakupy pod drzwiami (nie dotykać klamki), wieszać w reklamówce na płocie. **Nie może zabierać z z powrotem od Ciebie żadnych rzeczy, z którymi miałeś kontakt.**
- 18) Jeżeli z jakiegoś powodu rodzina lub znajomi, pomimo wcześniejszych deklaracji, nie będą w stanie Ci pomóc, skontaktuj się z **pracownikiem socjalnym** nr tel. **77 427 11 60 , 791306636**
- 19) Należy zachowywać właściwą higienę mycia i przygotowania żywności. Jest to priorytet nie tylko w przypadku koronawirusa, ale przede wszystkim typowych zanieczyszczeń mikrobiologicznych prowadzących do zatruc pokarmowych. Należy myć ręce, narzędzia kuchenne, blaty robocze, deski. Zawsze pamiętać o separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia, w celu uniknięcia zanieczyszczeń krzyżowych w kuchniach.
- 20) Szczegółowe informacje odnośnie postępowania w czasie kwarantanny znajdziesz na stronie: [www. gminapokoj.pl](http://www.gminapokoj.pl), <https://www.gov.pl/web/koronawirus/pytania-i-odpowiedzi> , [www. https://gis.gov.pl/aktualnosci/qa-dotyczace-zywnosci-i-koronawirusa/](https://gis.gov.pl/aktualnosci/qa-dotyczace-zywnosci-i-koronawirusa/)
- 21) Nie siejmy paniki, sięgajmy po wiarygodne informacje i... dbajmy o higienę! W załączeniu masz instrukcję mycia rąk.

