

## **INSTRUKCJA DLA OSÓB OBJĘTYCH KWARANTANNĄ ZBIOROWĄ**

1. Istnieje **bezwzględny zakaz opuszczania** miejsca kwarantanny.
2. **Należy dbać o zachowanie czystości.** Powierzchnie (np. stoły, krzesła, poręcze łóżek, klamki) i przedmioty (np. telefon, czajnik) należy **regularnie czyścić środkami dezynfekującymi.**
3. Należy unikać spotykania się z innymi osobami znajdującymi się w miejscu kwarantanny, a jeśli to niemożliwe – **zachować bezpieczny odstęp** wynoszący 1-1,5 m.
4. W czasie kwarantanny należy **przestrzegać zasad higieny** (unikać dotykania oczu, nosa i ust; zakrywać zgięciem łokcia lub chusteczką usta i nos podczas kaszlu lub kichania).
5. **Należy regularnie myć ręce – zgodnie z instrukcją mycia rąk.**
6. Należy prowadzić samoobserwację – **codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi** na swój stan zdrowia, w tym występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel). Termometr **przed użyciem i po użyciu** należy zdezynfekować płynem do dezynfekcji dostępnym w miejscu kwarantanny.
7. W przypadku zaobserwowania u siebie takich objawów jak: **gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem** należy **bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Parczewie** – kontakt w godzinach urzędowania **7.30 – 15.05 : tel. 83 354-23-29, tel. kom. alarmowe 517 641 926 oraz 512 256 623**
8. **Posiłki** będą dostarczane do miejsca kwarantanny **w ustalonych godzinach i w ustalony sposób pobierania** pożywienia.
9. Ze względu na podwyższone zagrożenie epidemiologiczne, **odpady** należy zbierać do opakowania wewnętrznego złożonego z przeznaczonego na odpady **worka jednorazowego użycia**, który po wypełnieniu i zamknięciu jest umieszczany w drugim worku.
10. W sprawach bieżących należy skontaktować się telefonicznie z przedstawicielem Powiatowego Centrum Zarządzania Kryzysowego w Parczewie **tel. 83 355 16 54 w godz. 7.30 – 15.30.**
11. Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi **mandat karny** w wysokości 5 tys. zł