

Instrukcja postępowania w trakcie odbywania kwarantanny

1. Podczas kwarantanny pozostań w domu przez 14 dni.
2. Nie przyjmuj gości.
3. Obserwuj organizm i sprawdzaj temperaturę ciała.
4. W przypadku wystąpienia objawów: gorączki, kaszlu, duszności, osłabienia natychmiast zadzwoń do Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Mińsku Mazowieckim pod nr alarmowy: 509 407 101 lub 25 758 22 32 wew. 104.
5. Jeśli w twoim domu/mieszkanie mieszka kilka osób i jest możliwość to korzystaj z oddzielnej łazienki.
6. Poproś o zakupy i dostarczenie w taki sposób, aby nie było bezpośredniego kontaktu (np. poproś o pozostawienie zapakowanych zakupów przed drzwiami).
7. Często myj ręce i przestrzegaj zasad higieny.
8. Nie używaj wspólnego ręcznika, jedzenia (np. wspólnej kanapki, szklanki, sztućców) i nie przechowuj szczoteczki do zębów ze szczoteczkami domowników.
9. Używaj chusteczek jednorazowego użytku.
10. Dezynfekuj środkiem na bazie alkoholu powierzchnie dotykowe, klamki, uchwyty, kontakty, umywalkę.
11. Jeśli w ciągu 14 dni nie wystąpią objawy, zakończ samoobserwację.