

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA DLA OSÓB OBJĘTYCH KWARANTANNĄ DOMOWĄ



1. Każdy wjeżdżający na terytorium RP obywatel musi poddać się dwutygodniowej kwarantannie.
2. Istnieje bezwzględny zakaz opuszczania miejsca kwarantanny ! /od 1 kwietnia zakaz ten dotyczy wszystkich osób przebywających w miejscu kwarantanny – współmieszkańców /
3. Czas trwania kwarantanny wynosi 14 dni, może być jednak dłuższa i wynosić do 21 dni.
4. Należy dbać o zachowanie czystości. Powierzchnie np. stoły, krzesła, poręcze łóżek, klamki, deskę w ubikacji, krany w umywalce i przedmioty (np. telefon, czajnik itp.) należy regularnie czyścić środkami dezynfekującymi.
5. Należy unikać spotykania się z innymi osobami znajdującymi się w miejscu kwarantanny, a jeśli to niemożliwe zachować bezpieczny odstęp wynoszący 1 - 1,5 m. (nie zapraszać gości), a pomieszczenia, w których przebywamy powinno być często wietrzone.
6. 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).
7. Należy często myć i dezynfekować ręce, zwłaszcza korzystając ze wspólnych pomieszczeń, takich jak łazienka czy kuchnia.
8. 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.
9. W przypadku zaobserwowania u siebie takich objawów jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić Powiatową Stację Sanitarno - Epidemiologiczną w Chełmie – kontakt w godzinach urzędowania tel. 82 564 31 42 oraz całodobowo tel. kom. 693 444 561, 782 031 187.
10. Osoba objęta kwarantanną ma obowiązek zadbać we własnym zakresie o odpowiedni zapas żywności, leków itp. (posiłki, środki czystości może zapewnić np. rodzina, znajomi, sąsiedzi będący w kontakcie telefonicznym).
11. Tylko i wyłącznie w sytuacji kiedy osoba, w szczególności starsza, samotna, niepełnosprawna nie jest w stanie własnym staraniem zapewnić sobie gorącego posiłku lub produktów żywnościowych, taką pomoc gmina powinna przyznać na podstawie art. 48b ustawy o pomocy społecznej. Kontakt z właściwym trytorialnie urzędem Gminy/Miasta.
12. Pomoc w postaci interwencji kryzysowej w celu przywrócenia równowagi psychicznej oraz specjalistycznego poradnictwa psychologicznego w formie rozmowy telefonicznej udzielana będzie przez: Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Chełmie pod nr tel. całodobowo 604 959 648; Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną w Dubience wt. i czw. w godz. 8:00 – 16:00, pt. w godz. 12:00 – 16:00 pod nr tel. 82 566 80 88; Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną w Rejowcu Fabrycznym pon. i śr. w godz. 8:00 – 16:00 i pt. 8:00-12:00 pod nr tel. 82 566 30 00
13. 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.
14. W sprawach bieżących należy kontaktować się telefonicznie z przedstawicielem Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego w Chełmie: tel. 82 562 75 41.
15. Kontrolę odbywania kwarantanny przeprowadzać będą policjanci, których obowiązkiem jest sprawdzenie, czy osoba poddana kwarantannie przebywa w miejscu jej odbywania. Policjanci będą co najmniej raz na dobę kontrolować miejsce pobytu osoby objętej kwarantanną.
16. Za złamanie zasad kwarantanny grozi do 30 **tys. zł grzywny !**