20 marca 2020

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA W KWARANTANNIE DOMOWEJ

1. Każdy wjeżdżający na terytorium RP obywatel musi poddać się dwutygodniowej kwarantannie w wydzielonym miejscu w domu.

2. Istnieje bezwzględny zakaz opuszczania miejsca kwarantanny !

3. Czas trwania kwarantanny wynosi 14 dni, może być Jednak dłuższy 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 myć ciepłą wodą z detergentem, okresowo dezynfekować.

5. Nie kontaktować się z innymi osobami, (nie zapraszać gości), a pomieszczenia, w których przebywamy powinny być często wietrzone.

6. W czasie kwarantanny należy przestrzegać zasad higieny (unikać dotykania oczu, nosa i ust nieumytymi rękami; zakrywać zgięciem łokcia lub chusteczką usta i nos podczas kaszlu lub kichania).

7. Należy często myć wodą z mydłem i okresowo 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 duszność w klatce piersiowej). 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 Łukowie – kontakt w godzinach urzędowania: tel. 25 798 21 96, 25 798 21 97, po godzinach urzędowania telefony alarmowe 609 630 042, 695 590 099 oraz Oddział Zakaźny SPZOZ w Łukowie 25 798 20 00 wew. 292. Prosimy o cierpliwość w oczekiwaniu na połączenie.

10. W świetle obowiązujących przepisów nie muszą być kwarantannowane osoby z otoczenia domowego Polaków pod warunkiem zachowania reżimu sanitarnego.

11. 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).

12. 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 do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wojcieszkowie tel. 25 755 43 34 .

13. Pomoc w postaci interwencji kryzysowej w celu przywrócenia równowagi psychicznej oraz specjalistycznego poradnictwa psychologicznego w formie rozmowy telefonicznej udzielana będzie przez:
➡Specjalistyczny Ośrodek Poradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej w godz. 7.00 – 15.00, tel. 667 987 876

➡Psycholog Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Łukowie w godz. 13.00 – 19.00, tel. 507 070 245.
➡Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Łukowie zapewnia dzieciom i młodzieży oraz ich rodzinom telefoniczne konsultacje i wsparcie psychologiczne w godz. 9.00-15.00, tel. 25 798 21 19.

14. 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.

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 5 tys. zł grzywny !

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA DLA OSÓB OBJĘTYCH KWARANTANNĄ DOMOWĄ



1. Każdy wjeżdżający na terytorium RP obywatel musi poddać się dwutygodniowej kwarantannie w wydzielonym miejscu w domu.
2. Istnieje bezwzględny zakaz opuszczania miejsca kwarantanny !
3. Czas trwania kwarantanny wynosi 14 dni, może być jednak dłuższy 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 myć ciepłą wodą z detergentem, okresowo dezynfekować.
5. Nie kontaktować się z innymi osobami, (nie zapraszać gości), a pomieszczenia, w których przebywamy powinny być często wietrzone.
6. W czasie kwarantanny należy przestrzegać zasad higieny (unikać dotykania oczu, nosa i ust nieumytymi rękami; zakrywać zgięciem łokcia lub chusteczką usta i nos podczas kaszlu lub kichania).
7. Należy często myć wodą z mydłem i okresowo 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 duszność w klatce piersiowej). 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 Łukowie – kontakt w godzinach urzędowania: tel. 25 798 21 96, 25 798 21 97, po godzinach urzędowania telefony alarmowe 609 630 042, 695 590 099 oraz Oddział Zakaźny SPZOZ w Łukowie 25 798 20 00 wew. 292.** Prosimy o cierpliwość w oczekiwaniu na połączenie.
10. W świetle obowiązujących przepisów nie muszą być kwarantannowane osoby z otoczenia domowego Polaków pod warunkiem zachowania reżimu sanitarnego.
11. 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).
12. 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 do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wojcieszkowie tel. 25 755 43 34 .**
13. Pomoc w postaci interwencji kryzysowej w celu przywrócenia równowagi psychicznej oraz specjalistycznego poradnictwa psychologicznego w formie rozmowy telefonicznej udzielana będzie przez: **Specjalistyczny Ośrodek Poradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej w godz. 7.00 - 15.00, tel. 667 987 876, Psycholog Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Łukowie w godz. 13.00 - 19.00, tel. 507 070 245. Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Łukowie zapewnia dzieciom i młodzieży oraz ich rodzinom telefoniczne konsultacje i wsparcie psychologiczne w godz. 9.00-15.00, tel. 25 798 21 19.**
14. 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.
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 **5 tys. zł grzywny !**