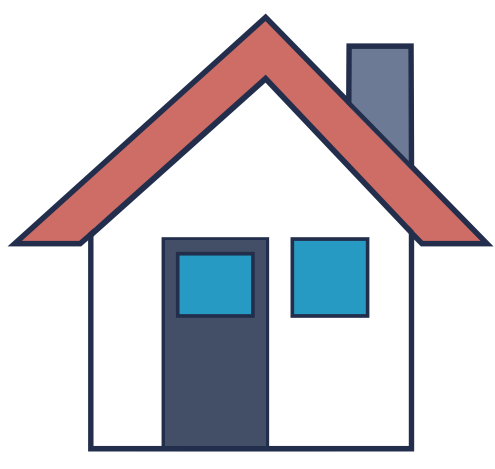


Zalecenia i opcje dotyczące kwarantanny w związku z COVID-19*

11 grudnia 2020 r.



Kwarantanna = odosobnienie osoby, która mogła być narażona na COVID-19. Osoby, które miały bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19 **LUB** uczestniczyły w czynnościach wysokiego ryzyka, takich jak udział w zgromadzeniach dużej liczby osób które nie mieszkają razem, powinny poddać się kwarantannie i pozostać w domu.

W przypadku poddawania się kwarantannie, najbezpieczniejszą opcją jest pozostanie w domu przez 14 dni. Jeśli nie ma możliwości pozostania w domu przez 14 dni z powodu trudności ekonomicznych lub innych, **ORAZ** nie występują żadne objawy, są dwie opcje.

NAJBEZPIECZNIEJ

1. BRAK MOŻLIWOŚCI WYKONANIA TESTU: Zostań w domu przez 10 dni. Jeśli nie wystąpią żadne objawy przez 10 dni, kwarantanna się kończy. Monitoruj objawy, noś maseczkę i zachowuj dystans społeczny do 14. dnia.

14 dni

2. MOŻLIWOŚĆ WYKONANIA TESTU: Zostań w domu przez 7 dni. Wykonaj test w 5., 6. lub 7. dniu. Zostań w domu, czekając na wyniki. Jeśli wynik testu jest ujemny I nie występują żadne objawy, kwarantanna się kończy. Monitoruj objawy, noś maseczkę i zachowuj dystans społeczny do 14. dnia.

Dzień 5., 6. lub 7.

14 dni

Kwarantanny nie można zakończyć wcześniej niż w 7. dniu

Każda osoba na kwarantannie powinna nosić maseczkę, zachowywać dystans społeczny od innych osób, często myć ręce i współpracować z osobami śledzącymi kontakty (jeśli zadzwonią).

* skrócona kwarantanna nie jest zalecana w miejscach zamieszkania o wysokim ryzyku, takich jak placówki opieki długoterminowej, więzienia i domy zamieszkania grupowego/schroniska.