

# Informacja dla rolników poddanych kwarantannie domowej w związku z COVID-19

Jeśli odbywasz kwarantannę w domu, czyli jesteś zdrowy, ale miałeś kontakt z osobą chorą lub właśnie wróciłeś z zagranicy – **bezwzględnie stosuj się do poniższych zaleceń przez 14 dni.**

- **Nie opuszczaj terenu swojego gospodarstwa. Możesz zajmować się inwentarzem na jego terenie.** Według dostępnej wiedzy choroba nie przenosi się z człowieka na zwierzęta gospodarskie oraz zwierzęta domowe, np. psy czy koty.
- Nie wychodź do sklepu.
- Nie spotykaj się z innymi osobami i nie zapraszaj nikogo do domu.
- Jeśli mieszkasz z rodziną, w miarę możliwości ogranicz z nimi kontakt i zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący minimum 2 metry.
- Używaj oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu.
- Jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety niż pozostali domownicy, jeśli nie masz takiej możliwości – po skorzystaniu z toalety/łazienki zdezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości.
- Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie.
- Zachowuj zasady higieny.
- Często myj ręce i dezynfekuj powierzchnie dotykowe, w

tym blaty i klamki. Dezynfekuj również sprzęty takie jak: telefon, laptop czy klawiatura i myszka komputera stacjonarnego, pilot do TV.

- Mierz temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie i zapisuj wyniki pomiarów.
- **W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie z powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny najbliższego szpitala, unikając transportu publicznego (jeśli to możliwe swoim samochodem).**
- Udzielaj informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Państwowej Inspekcji Sanitarnej.
- W weryfikacji przestrzegania kwarantanny pomagają funkcjonariusze policji – mogą Cię odwiedzić w czasie kwarantanny.
- Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi grzywna w wysokości **30 000 zł**.
- W przypadku potrzeby kontaktu z lekarzem skorzystaj z **teleporady** (dzwoń do swojego lekarza poradni zdrowia). Lekarz może wystawić ci e-receptę i e-zwolnienie. Lista placówek POZ udzielających teleporad w Twojej okolicy jest dostępna na stronie NFZ: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/teleporady-dotyczace-koronawirusa-w-przychodniach,7621.html>. Więcej o e-zdrowiu na [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl).

**Dowiedz się więcej na [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)  
Infolinia NFZ 800 190 590**