Warszawa, 2020-03-21

**Informacja dla rolników poddanych kwarantannie domowej w związku z Covid19**

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**. **Możesz uprawiać swoje pole**. 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 telefoniczne 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.

**Dowiedz się więcej na www.gov.pl/koronawirus Infolinia NFZ 800 190 590**