JEŚLI BĘDZIESZ ODBYWAĆ KWARANTANNĘ W DOMU, STOSUJ SIĘ DO PONIŻSZYCH ZALECEŃ.

1. Nie opuszczaj domu,  
2. Nie wychodź do sklepu,  
3. Jeśli masz pod opieką zwierzęta, to w miarę możliwości, na czas trwania kwarantanny przekaż je pod opiekę rodzinie lub znajomym. Jeśli nie masz takiej możliwości, zwróć się telefonicznie o pomoc do gminy,  
4. Nie spotykaj się z innymi osobami, nie zapraszaj ludzi do domu,  
5. Jeśli mieszkasz z rodziną, w miarę możliwości ogranicz z nią kontakt i zachowaj odstęp wynoszący minimum 2 metry,  
6. Używaj oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu,  
7. 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,  
8. Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie,  
9. Zachowaj zasady higieny,  
10. Często myj ręce i dezynfekuj powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów,  
11. Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie,  
12. W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno- epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego,  
13. Udzielaj informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Inspekcji Sanitarnej,  
14. W weryfikacji przestrzegania kwarantanny pomagają funkcjonariusze policji - mogą Cię odwiedzić w czasie kwarantanny.