

**BURMISTRZ MIASTA  
TOMASZÓW LUBELSKI**



**Wojciech Żukowski**  
ZATWIERDZAM

**INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA DLA OSÓB OBJĘTYCH KWARANTANĄ DOMOWĄ**

\*\*\*\*\*

1. Każdy obywatel wjeżdżający na terytorium RP musi poddać się dwutygodniowej kwarantannie.
2. Istnieje bezwzględny zakaz opuszczania miejsca kwarantanny!
3. Służby Sanitarne wydają decyzję w której, określają czas trwania kwarantanny który wynosi 14 dni, może być jednak dłuższa i wynosić do 21 dni.
4. Należy dbać o zachowanie czystości. Powierzchnie takie jak stoły, krzesła, poręcze łóżek, klamki, deskę w ubikacji, kranie w umywalce i przedmioty (np. telefon, czajnik itp.) należy regularnie czyścić środkami dezynfekującymi.
5. Należy unikać spotykania się z innymi osobami znajdującymi się w miejscu kwarantanny, a jeśli to niemożliwe zachować bezpieczny odstęp wynoszący 1 - 1,5 m. (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; zakrywać zgięciem łokcia lub chusteczką usta i nos podczas kaszlu lub kichania).
7. Należy często myć i dezynfekować ręce, zwłaszcza korzystając ze wspólnych pomieszczeń, takich jak łazienka czy kuchnia.
8. Należy prowadzić samoobserwację - codzienny pomiar temperatury i zwracanie szczególnej uwagi na swój stan zdrowia, w tym występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel). 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 Sanitarно-Epidemiologiczną w Tomaszowie Lubelskim - kontakt w godzinach urzędowania tel. **(84) 664-23-61** oraz tel. kom. **507 897 610** czynny w dni robocze w godzinach od 15.00 do 7.30 dnia następnego, a w soboty i dni ustawowo wolne od pracy - całą dobę.
10. 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).
11. 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 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej może przyznać na podstawie art. 48b ustawy o pomocy społecznej. Kontakt pon. - pt. w godz. 7:30 - 15:30 tel. kom. **721 503 888**
12. Pomoc w postaci interwencji kryzysowej w celu przywrócenia równowagi psychicznej oraz specjalistycznego poradnictwa psychologicznego w formie rozmowy telefonicznej, udzielana będzie przez psychologów. Potrzebę rozmowy z psychologiem należy zgłaszać pod tel. kom. **721 503 888** osobie dyżurnej. W rozmowie z dyżurnym należy podać swój numer telefonu na który oddzwoni psycholog.
13. 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.
14. W sprawach bieżących należy kontaktować się telefonicznie z przedstawicielem Miejskiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego w Tomaszowie Lubelskim: w dni pracujące w godz. 7:30 - 15:30 tel. 84 664 3993.
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 do 5 tys. zł grzywny!**