



Instrukcja postępowania w miejscu kwarantanny domowej

Kwarantanna – odosobnienie osoby zdrowej, która była narażona na zakażenie w celu zapobieżenia szerzenia się chorób szczególnie niebezpiecznych i wysoce zakaźnych.

1. Kwarantanna trwa 14 dni lub zgodnie z decyzją Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego.

2. W przypadku odbywania kwarantanny domowej należy bezwzględnie przestrzegać reżimu sanitarnego, czyli:

- osoba poddana kwarantannie ma przebywać w wydzielonym od reszty domowników pokoju, drzwi do pokoju muszą być zamknięte, należy często wietrzyć pomieszczenie;
- jeśli jest taka możliwość, należy korzystać z jednej wydzielonej łazienki, w przypadku braku takiej możliwości osoba poddana kwarantannie może korzystać ze wspólnej łazienki pod nieobecność domowników na korytarzu lub w łazience,
- po skorzystaniu z łazienki należy dokładnie umyć ręce oraz zdezynfekować dotykane przedmioty typu: blaty, klamki, armatury łazienkowe, toaletę. Przybory toaletowe oraz ręcznik zabrać do swojego pokoju,
- pomieszczenie łazienki po każdym skorzystaniu przez osobę poddaną kwarantannie należy przewietrzyć (uchylić okno lub zostawić uchylone drzwi) w przypadku wentylacji mechanicznej pozostawić ją włączoną przez 15 min,
- bieliznę, którą się używa (pościel, ręczniki, ubrania) należy prać jak najczęściej, w temperaturze powyżej 60 stopni,
- posiłki należy dostarczać pod drzwi pokoju, wydzielić osobne naczynia stołowe. Po spożyciu posiłków naczynia wystawić przed drzwi. Zalecane mycie naczyń w zmywarce w temperaturze powyżej 60°C lub mycie ręczne i wyparzanie (zanurzyć we wrzątku).
- 2 razy dziennie mierzyć temperaturę ciała wydzielonym termometrem,
- w przypadku pojawienia się niepokojących objawów (wysoka gorączka powyżej 38°C, kaszel, duszności, bóle mięśniowe) niezwłocznie skontaktować się telefonicznie z Powiatową Stacją Sanitarно-Epidemiologiczną,
- w przypadku gwałtownego pogorszenia stanu zdrowia dzwonić pod numer alarmowy 112,
- odpady gromadzić bezpośrednio w pokoju do foliowych worków, worki zawiązywać i wystawiać przed drzwi,
- worki należy usuwać na bieżąco i traktować jako odpad komunalny,
- dbaj o to, by Twój organizm miał zapewnione wszystko, co niezbędne do dobrego funkcjonowania: wysypiaj się, jedz lekkostrawne posiłki z dużą ilością warzyw i owoców, pij dużo wody.
- na każdym etapie postępowania należy bezwzględnie ograniczyć ilość osób kontaktujących się z osobą odbywającą kwarantannę. W przypadku ujawnienia u osoby poddanej kwarantannie objawów zarażenia wszystkie osoby mające kontakt z w/w osobą muszą poddać się kwarantannie od początku,
- po całkowitym zakończeniu kwarantanny pomieszczenie należy wywietrzyć, gruntownie posprzątać i zdezynfekować (wraz z wyposażeniem). Nie należy sprzątać na sucho, nie używać szczotek do zmiatania bo są trudne do dezynfekcji,
- na powierzchnie dotykowe (blaty powierzchni mebli, klamki, ekrany telefonów nanieść środek dezynfekcyjny, następnie wymyć wszystkie powierzchnie zmywalne meble, okna, parapety, podłogi przy użyciu dostępnych środków chemii gospodarczej. Należy zachować środki ostrożności przy wykonywaniu wszelkich czynności. Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5 tysięcy złotych.

Materiał w oparciu o dane przekazane przez Powiatową Inspekcję Sanitarно-Epidemiologiczną w Staszowie.

Telefony alarmowe - 507 804 362 - 603 116 066

