



# STAROSTA MYŚLENICKI

32-400 Myślenice, ul. M. Reja 13, tel. 12 274 97 40, fax. 12 274 97 42  
e-mail: starostwo@myslenicki.pl, FB: www.facebook.com/myslenicki/ www.myslenicki.pl

## O koronawirusie SARS-CoV-2 bez paniki, z respektem – informacja Starosty Myślenickiego do mieszkańców powiatu

**OD CHWILI OGŁOSZENIA NA OBSZARZE RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ STANU ZAGROŻENIA EPIDEMICZNEGO, NA PODSTAWIE ROZPORZĄDZENIA MINISTRA ZDROWIA Z DNIA 13 MARCA 2020 R. WSZYSCY MIESZKAŃCY POWIATU MYŚLENICKIEGO POWRACAJĄCY Z ZAGRANICY SĄ ZOBOWIĄZANI DO ODBYCIA KWARANTANNY I MUSZĄ WSKAZAĆ FUNKCJONARIUSZOWI STRAŻY GRANICZNEJ, ADRES GDZIE BĘDĄ ODBYWAĆ KWARANTANNĘ – WYJAŚNIAMY :**

**Kwarantanna**, zgodnie z Ustawą o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi jest to *odosobnienie osoby zdrowej, która była narażona na zakażenie, w celu zapobieżenia szerzeniu się chorób szczególnie niebezpiecznych i wysoce zakaźnych*; a kluczowy jest fakt, że osoba poddana kwarantannie nie powinna kontaktować się z innymi osobami.

CO DO ZASADY, KAŻDA Z POWRACAJĄCYCH OSÓB, KTÓRA NIE MA OBJAWÓW ZAKAŻENIA, POWINNA ODBYWAĆ KWARANTANNĘ **W DOMU**.  
DOPIERO PO STWIERDZENIU, ŻE NIE MA WARUNKÓW DO SPEŁNIENIA KRYTERIÓW ODOSONNIENIA, MOŻE SKORZYSTAĆ Z KWARANTANNY INSTYTUCJONALNEJ NA TERENIE DANEGO POWIATU, KTÓRĄ ZAPEWNIĄ WOJEWODA ZA POMOCĄ SŁUŻB STAROSTY.

Podstawowe kryterium, które **spełnia** kwarantanna domowa, to możliwość umieszczenia osoby w odrębnym pokoju/pomieszczeniu. **Brak osobnej łazienki** dla osoby w kwarantannie domowej, pod warunkiem przestrzegania poniżej podanych zasad, **nie jest powodem do rezygnacji z kwarantanny domowej**. Czas kwarantanny wynosi 14 dni od dnia następującego po przekroczeniu granicy.

**Zasady do przestrzegania przez domowników i osobę poddaną kwarantannie domowej:**

### **PODCZAS kwarantanny DOMOWEJ OBOWIĄZUJĄ NASTĘPUJĄCE ZALECENIA:**

1. Dwa razy dziennie wykonuj pomiar temperatury ciała, przyjmuj co najmniej 1,5 litra płynów dziennie, przyjmuj 3-4 lekkostrawne posiłki.
2. Przebywaj (całą dobę) w jednym pokoju, w którym nie przebywają inni domownicy.
3. Staraj się komunikować z otoczeniem poprzez telefon, komputer, jak najmniej narażając inne osoby na kontakt.
4. Inni domownicy NIE powinni zbliżać się do Ciebie bliżej niż na 2 metry.
5. Jeśli inna osoba wchodzi do pokoju, w którym przebywasz, powinna założyć maseczkę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik).
6. NIE wynoś rzeczy z pokoju, z którego korzystasz.
7. NIE wchodzi do innych pomieszczeń zwłaszcza, jeśli ktoś w nich przebywa.
8. Jeżeli w mieszkaniu jest wspólna toaleta/łazienka, korzystaj z niej oddzielnie, najlepiej jako ostatni z domowników, myj po sobie urządzenia z których korzystasz, zdezynfekuj WC dostępnymi dla gospodarstw domowych środkami, przed wyjściem umyj dokładnie ręce. Używaj wyłącznie własnych ręczników, powieś je w innym miejscu niż ręczniki pozostałych domowników. Trzymaj przybory toaletowe np. szczoteczkę do zębów w pokoju, w którym odbywasz izolację.

9. Często otwieraj okno, wietrz pokój. Jeśli musisz wyjść z pokoju, np. do łazienki, załóż maskę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik).
10. NIE korzystaj z wentylatorów, klimatyzacji, ani oczyszczaczy powietrza.
11. Zmieniaj pościel i piżamę co 2 dni, a ręczniki codziennie.
12. Zużyta pościel, ręczniki i brudne ubrania wkładaj do worka plastikowego w pokoju, a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła zrobić pranie.
13. Śmieci wrzucaj do plastikowego worka (poproś o zawieszenia pustego worka na klamce), a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła go wyrzucić do śmietnika.
14. Używaj oddzielnych sztućców, talerzy, kubków, szklanek. Powinny być oddzielne tylko dla ciebie.
15. Przygotowane posiłki, wodę, leki spożywaj w warunkach izolacji, poproś, aby podano ci je pod drzwi.
16. Brudne naczynia wystawiaj za drzwi pokoju, aby inna osoba umyła je w zmywarce w temp. minimum 60°C z użyciem detergentu lub ręcznie środkiem myjącym do naczyń i pod gorącą wodą. Po zmywaniu, osoba myjąca naczynia musi umyć ręce wodą z mydłem.

### **JAK SPRZĄTAĆ W MIESZKANIU, W KTÓRYM JEDENA, LUB WIĘCEJ OSÓB ODBYWA KWARANTANNĘ A RESZTA JEST ZDROWA?**

- Kilka razy dziennie dezynfekuj poprzez przecieranie chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekcyjnym:
    - klamki do drzwi, blaty stołów, uchwyt lodówki, szafek, rączka czajnika, armatura łazienkowa, toalety i uchwyty toaletowe, telefony, klawiatury, piloty telewizyjne, tablety, stoliki nocne, włączniki światła,
    - dezynfekcję wykonuj w gumowych rękawiczkach, NIE wycieraj nadmiaru środka dezynfekcyjnego z powierzchni.
  - Pranie ubrań, pościeli:
    - pierz rzeczy w oddzielnym wsadzie, bez ubrań innych domowników,
    - wysyp ubrania do pralki bezpośrednio z worka, bez ich dotykania,
    - ubrania i pościel pierz w temperaturze najwyższej dopuszczalnej dla pranych tkanin, ale nie niższej niż 60 stopni C, z użyciem detergentu, przez co najmniej 40 min.
    - używaj ubrań, które można prać w temperaturze 60°C,
    - po załadunku pralki umyj lub zdezynfekuj ręce.
- NIE wysyłaj rzeczy do pralni.
- Wyrzucanie śmieci
    - osoba wyrzucająca śmieci z twojego domu/ mieszkania odbiera worek spod drzwi pokoju w gumowych rękawiczkach, pakuje je w drugi worek, wyrzuca do śmietnika. Po zdjęciu rękawic wyrzuca je, myje lub dezynfekuje ręce.

**Przy przestrzeganiu powyższych zasad, jeżeli osoba powracająca z zagranicy nie ma objawów zakażenia i nie ma dodatniego wyniku badania w kierunku koronawirusa, domownicy nie podlegają kwarantannie, czyli mogą robić potrzebne zakupy, pracować, z zachowaniem zasady „jeśli nie musisz nie wychodź z domu”.**

*Powyższe zasady opracowano na podstawie zaktualizowanych (22.03.2020 r.) Zaleceń Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych, Konsultanta Krajowego w dziedzinie chorób zakaźnych i Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczących postępowania z chorymi zakażonymi SARS-CoV-2, którzy nie wymagają hospitalizacji oraz Zaleceń Ministerstwa Zdrowia i Państwowej Inspekcji Sanitarnej dla pacjentów z dodatnim wynikiem badania w kierunku koronawirusa ze wskazaniem do izolacji w warunkach domowych.*