

Ab dem 15. März müssen Sie sich nach der Rückkehr in die Republik Polen einer **verpflichtenden 14-tägigen Quarantäne** unterziehen.

Was heißt das?



Sie müssen die 14-tägige Hausquarantäne an der Adresse einhalten, die Sie auf der Standortkarte angegeben haben.



Wenn Sie keine Hausquarantäne durchführen können, werden Sie in einer von den Dienststellen bestimmten Einrichtung untergebracht (Genauerer erfahren Sie während der Grenzüberschreitung). Folgen Sie deren Anweisungen und Richtlinien.



Wenn Sie die Quarantäne zu Hause durchlaufen, befolgen Sie bitte die nachstehenden Anweisungen.

- Verlassen Sie nicht Ihr Zuhause, gehen Sie nicht einkaufen.
- Haustiere können nicht an COVID-19 erkranken. Es gibt also keinen Grund, sich von ihnen trennen zu müssen. Wenn Sie es dennoch tun müssen, bitten Sie Ihre Familie oder nahe Freunde darum, sich während der Quarantäne um Ihr Haustier zu kümmern.
- Treffen Sie keine anderen Menschen und laden Sie niemanden zu sich nach Hause ein.
- Wenn Sie bei Ihrer Familie leben, schränken Sie den Kontakt mit allen so weit wie möglich ein und halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern ein.
- Benutzen Sie ein anderes Geschirr als die anderen Personen in Ihrer Unterkunft.
- Benutzen Sie ein anderes Bad/Toilette als der Rest der Bewohner, sofern es möglich ist; wenn dies nicht möglich ist, desinfizieren Sie Toilette/Bad nach der Benutzung mit dem entsprechenden Reinigungsmittel.
- Lüften Sie Ihre Wohnung mehrmals am Tag und beachten Sie die Hygienevorschriften.
- Waschen Sie oft Ihre Hände und desinfizieren Sie Berührungsflächen wie z.B. Oberflächen, Griffe, Handybildschirme.
- Messen Sie Ihre Körpertemperatur mindestens zweimal am Tag.
- Wenn Sie Fieber, Husten oder Atemnot haben, rufen Sie unverzüglich die sanitär- epidemiologische Dienststelle an oder wenden Sie sich an die Abteilung für Infektionskrankheiten, wobei Sie die öffentlichen Verkehrsmittel vermeiden sollten.
- Informieren Sie die anrufenden Mitarbeiter des Gesundheitsamtes über Ihren Gesundheitszustand.
- Bei der Überprüfung der Einhaltung der Hausquarantäne hilft die Polizei - sie kann Sie während Ihrer Quarantäne besuchen.
- Wenn Sie einen Arzt für die medizinische Grundversorgung (lekarz POZ) kontaktieren müssen, dann nehmen Sie Gebrauch von der Telearbeit. Der Arzt kann ein e-Rezept und eine digitale Krankschreibung ausstellen. Eine Liste der Einrichtungen für die medizinische Grundversorgung (POZ) mit angebotener Telearbeit in Ihrer Region finden Sie auf der Website des Nationalen Gesundheitsfonds (NFZ): bit.ly/teleporady-lista
Mehr über die e-Gesundheit finden Sie unter pacjent.gov.pl



Die vom Ministerium für Digitalisierung erstellte App Kwarantanna Domowa hilft Ihnen bei der Bewältigung der Heimquarantäne und Sie finden sie in Google Play und im App Store. Laden Sie sie herunter und installieren Sie sie nach Ankunft an Ihrem Quarantäneaufenthaltsort.

Mehr Informationen auf www.gov.pl/koronawirus NFZ- Hotline: 800 190 590

Die Nichteinhaltung der Quarantäne wird mit einer Geldstrafe von 5000 PLN geahndet