# INFORMACJA DLA OBCOKRAJOWCÓW

**Planujesz podróż do Polski? Przekraczając granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE, musisz odbyć obowiązkową kwarantannę.**

## KWARANTANNA TRWA 10 DNI.

### STOSUJ SIĘ W SZCZEGÓLNOŚCI DO NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:

- Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś na karcie lokalizacyjnej.
- Nie opuszczaj domu.
- Nie wychodź do sklepu.
- Nie spotykaj się z innymi osobami.
- Poproś o pomoc w zrobieniu zakupów znajomych lub zrób zakupy online.

### PAMIĘTAJ!

- Dbaj o higienę rąk! Często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (min. 60%).
- Dezynfekuj powierzchnie, których często dotykasz (klamki, uchwyty, włączniki, ekran telefonu).
- Kontroluj stan swojego zdrowia. Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.

**W przypadku wystąpienia temperatury ciała powyżej 38°C, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.**

Więcej informacji znajdziesz na **www.gov.pl/koronawirus** oraz **www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy**

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

Ministerstwo Zdrowia

Państwowa Inspekcja Sanitarna

październik 2020 r.