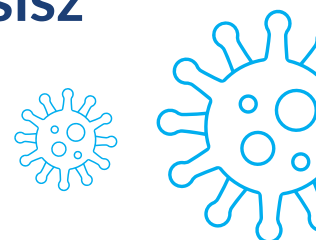


# INFORMACJA DLA OBCOKRAJOWCÓW








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

**KWARRANTANNA 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](http://www.gov.pl/koronawirus)  
oraz [www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy](http://www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy)



Więcej informacji na  
[www.gov.pl/stopcovid](http://www.gov.pl/stopcovid)

