pacjent.gov.pl

Krótsza kwarantanna

Data aktualizacji
2023-03-17

Kwarantannie podlega osoba, która:

- przekracza granicę RP (od 25 lutego z wyjątkiem osób uciekających przed konfliktem zbrojnym na Ukrainie)
- mieszka z osobą zakażoną, przebywającą na izolacji domowej, chyba że maksymalne 30 dni wcześniej wyzdrowiała po COVID-19
- ma skierowanie na wykonanie testu na obecność koronawirusa.

Kwarantanna trwa:

- 5 dni – jeśli udzielasz świadczeń chorym na COVID-19 (np. jesteś lekarzem, pielęgniarką), jesteś żołnierzem lub funkcjonariuszem Policji, Straży Granicznej, Państwowej Straży Pożarnej lub Służby Ochrony Państwa
- 7 dni – po wystawieniu skierowania na test
- 7 dni – dla podróżujących ze strefy Schengen i spoza strefy Schengen
- tyle, ile izolacja współdomownika.

Izolacji domowej podlega osoba, u której pozytywny wynik testu na koronawirusa potwierdził zakażenie.

Gdzie znajdziesz wyniki testu

Wynik testu znajdziesz na **Internetowym Koncie Pacjenta** oraz **w aplikacji mojeIKP**.

Przeczytaj, gdzie i jak można zrobić test

Informację o tym, że jesteś na kwarantannie lub izolacji oraz, jak długo potrwa, znajdziesz na

Internetowym Koncie Pacjenta oraz **w aplikacji mojeIKP**.

Kwarantanna z kontaktu

Od 11 lutego 2022 r. nie ma już „kwarantanny z kontaktu”.

Jednak, jeśli wiesz, że miałeś/łaś kontakt z osobą chorą – unikaj kontaktu z innymi w miarę możliwości i monitoruj swój stan zdrowia. Pamiętaj również o przestrzeganiu zasad dotyczących noszenia maseczki, dezynfekcji rąk i zachowaniu odpowiedniego dystansu.

Osoby, które po kontakcie z osobą chorą będą się gorzej czuły, powinny zgłosić się na test na koronawirusa.

Przeczytaj o tym, **jak przez Internetowe Konto Pacjenta możesz zgłosić się na kwarantannę**

oraz, **jak zarejestrować się online na test na koronawirusa** .

Kwarantanna dla podróżnych

Każda osoba, która przekracza granicę państwową RP samolotem, przed odprawą wypełnia Kartę

Lokalizacji Podróżnego w postaci elektronicznej (**tutaj możesz ją wypełnić**). Jeśli nie masz takiej

możliwości, dostaniesz ją od personelu pokładowego w formie papierowej.

Od 11 lutego kwarantanna dla podróżujących (zarówno ze strefy Schengen jak i spoza niej) zostanie skrócona do 7 dni.

> **Jeśli kwarantanna po przekroczeniu granicy została nałożona przed 11 lutego 2022, jej długość nie zostanie skrócona.**

Jeśli przyjeżdżasz do Polski z kraju UE, Szwajcarii, Islandii, Norwegii, Liechtensteinu, Księstwa Andory, Księstwa Monako, Republiki San Marino, Państwa Watykańskiego, podlegasz 7-dniowej kwarantannie. Kwarantanna Cię nie obowiązuje, jeśli:

- jesteś w pełni zaszczepiony/a szczepionką przeciw COVID-19 dopuszczoną na terenie UE (masz Unijny Certyfikat COVID-19 lub inny dokument zaświadczający to w języku polskim lub angielskim) i minęło 14 dni od ostatniej dawki szczepienia (liczone od dnia następującego po dniu podania ostatniej dawki)
- jesteś ozdrowieńcem (nie później niż 6 miesięcy przed dniem przekroczenia granicy PR) i masz Unijny Certyfikat COVID-19 lub inny dokument zaświadczający to w języku polskim lub angielskim
- przedstawisz negatywny wynik testu na COVID-19 (masz Unijny Certyfikat COVID-19 lub inny dokument zaświadczający to w języku polskim lub angielskim). Test musi być wykonany nie wcześniej niż 48 godzin przed przekroczeniem granicy
- masz do 12 lat i podróżujesz pod opieką dorosłych, którzy są zaszczepieni przeciwko COVID-19 lub posiadają negatywny wynik testu na koronawirusa
- podlegasz innym zwolnieniom wymienionym w Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 6 maja 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. **Sprawdź, czy Cię to dotyczy**.

Jeśli została na Ciebie nałożona kwarantanna, możesz do 48 godz. od przekroczenia granicy wykonać test, którego negatywny wynik zwolni Cię z kwarantanny. Test należy wykonać na koszt własny.

Z obowiązku wykonania testu zwolnione są dzieci do 5. roku życia.

Przeczytaj więcej na temat Unijnego Certyfikatu COVID (UCC)

Zasady przekraczania granicy dla cudzoziemców

Jeśli przyjeżdżasz spoza strefy Schengen/UE masz obowiązek wykonania testu na 24 godz. przed przyjazdem lub przed odprawą na lotnisku lub w ciągu 3 godzin od przekroczenia granicy. Podróżujący sami płacą za swoje testy. Następnie:

- jeśli wynik testu jest pozytywny, trafisz na izolację
- jeśli wynik testu jest negatywny, podlegasz 7-dniowej kwarantannie, chyba że:
    - jesteś w pełni zaszczepiony/a szczepionką przeciw COVID-19 dopuszczoną na terenie UE przynajmniej 14 dni wcześniej (masz Unijny Certyfikat COVID-19 lub inny dokument zaświadczający to w języku polskim lub angielskim) lub
    - jesteś ozdrowieńcem, czyli wyzdrowiałeś/aś po COVID-19 nie więcej niż 6 miesięcy temu (masz Unijny Certyfikat COVID-19 lub inny dokument zaświadczający to w języku polskim lub angielskim)
    - podlegasz innym zwolnieniom wymienionym w Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 6 maja 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

Sprawdź, **kto jest zwolniony z obowiązku okazywania wyników testu na COVID-19**

Z obowiązku wykonania testu zwolnione są dzieci do 5. roku życia.

> **Od 25 lutego 2022 osoby przekraczające polską granicę z Ukrainą w związku z konfliktem zbrojnym:**
>
> - **nie są objęte kwarantanną, a więc nie muszą przekazywać straży granicznej informacji o adresie miejsca kwarantanny oraz numerze telefonu do kontaktu**
> - **nie muszą okazywać negatywnego wyniku testu na koronawirusa.**

Zasady przekraczania granicy przez obywateli Ukrainy

Kwarantanna dla osób skierowanych na test

Jesteś na kwarantannie od momentu, kiedy lekarz podstawowej opieki zdrowotnej skieruje Cię na test na koronawirusa, do chwili uzyskania wyniku testu. Jeśli otrzymasz wynik negatywny, to automatycznie Twoja kwarantanna się kończy. Jeśli wynik okaże się pozytywny, trafisz na izolację domową lub do szpitala.

Kwarantanna dla współlokatora

Kwarantanna osoby, która mieszka z osobą chorą na COVID-19 i przebywającą na izolacji domowej, od 15 lutego 2022 trwa tyle, ile wynosi izolacja osoby zakażonej.

Osoby, które są na kwarantannie, która zaczęła się przed zmianą przepisów, nadal na niej zostają (obowiązują je stare przepisy). Jeśli jesteś zaszczepiony/a lub ozdrowieńcem (nie minęło 6 miesięcy), to

możesz wykonać test, a negatywny wynik zwolni Cię z kwarantanny.

Uwaga, od 15 lutego ozdrowieńcy nie będą podlegali kwarantannie z racji mieszkania z osobą objętą izolacją przez 30 dni od zakończenia ich izolacji lub hospitalizacji.

Ile trwa izolacja domowa

Na izolację domową trafiasz automatycznie, jeśli otrzymasz pozytywny wynik testu na koronawirusa. Otrzymasz na swój telefon SMS dotyczący kontaktu ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Należy umówić teleporadę lub poradę w warunkach domowych, po której lekarz – w zależności od Twojego stanu zdrowia – zdecyduje o tym, jak długo potrwa Twoja izolacja.

Jeśli lekarz POZ nie zdecyduje o przedłużeniu czasu izolacji domowej, jej koniec następuje:

- u osób z objawami COVID-19 – po 24 godzinach od ustąpienia objawów, ale nie krócej niż po 7 dniach od wystąpienia objawów
- u osób bezobjawowych – po 7 dniach od uzyskania wyniku dodatniego (dni przebywania na kwarantannie sprzed uzyskania wyniku testu w te dni się nie wlicza).

Niektóre grupy osób mogą być zwolnione z izolacji wcześniej, w tym osoby wykonujące zawód medyczny lub sprawujące opiekę nad osobami przebywającymi w domach pomocy społecznej, jeśli uzyskają dwukrotnie negatywny wynik testu na koronawirusa w odstępie co najmniej 24 godzin, niezależnie od liczby dni, które upłynęły od ostatniego pozytywnego wyniku testu, i od rodzaju objawów klinicznych.

Gdzie odbywasz kwarantannę lub izolację

Kwarantannę odbywasz w swoim miejscu zamieszkania. Jeśli nie masz takiej możliwości, służby sanitarno-epidemiologiczne skierują Cię do wyznaczonego ośrodka (izolatorium).

W trakcie kwarantanny nie wolno Ci zmieniać miejsca pobytu.

Jeśli nie wymagasz hospitalizacji, to izolację również odbywasz w domu. Jako osoba chora na COVID-19 będziesz objęty/a Domową Opieką Medyczną.

Jak przystąpić do programu Domowej Opieki Medycznej i otrzymać pulsoksymetr

Przestrzegaj następujących zasad:

- Zostań w domu – pod żadnym pozorem nie wychodź z domu! Nie przyjmuj nikogo. Wyjść możesz tylko:
    - na czas zrobienia testu na koronawirusa
    - jeżeli musisz udać się do lekarza w pilnych przypadkach
- Jeśli musisz mieć kontakt z kimś (np. dostarczenie zakupów), zachowaj odstęp 1,5 m, stosuj maseczkę
- Monitoruj swój stan zdrowia:
    - regularnie mierz temperaturę
    - zwracaj uwagę na swoje samopoczucie, czy nie masz problemów z oddychaniem, bólów mięśni, kaszlu lub innych niepokojących objawów
    - sprawdzaj pulsoksymetrem poziom saturacji, czyli nasycenie krwi tętniczej tlenem

- jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości, zasięgnij teleporady medycznej
- przestrzegaj zasad higieny.

Policjanci będą sprawdzać, czy przestrzegasz kwarantanny. Współpracuj z nimi.

Przeczytaj o zasadach higieny

Jeśli się gorzej poczujesz podczas kwarantanny lub izolacji domowej, skontaktuj się z lekarzem. Pamiętaj, że taka konsultacja nie musi odbywać się w formie teleporady. Masz prawo do wyjścia z domu, by udać się na wizytę do lekarza.

Aplikacja na kwarantannę

Masz obowiązek pobrać i zainstalować aplikację „Kwarantanna domowa". Będzie ona monitorowała, czy przestrzegasz kwarantanny, ale również da Tobie m.in. możliwość podstawowej oceny stanu zdrowia, zgłoszenia się do lokalnych ośrodków pomocy społecznej, które mogą dostarczać leki czy artykuły spożywcze.

Dostaniesz SMS zachęcający do ściągnięcia i zainstalowania aplikacji. Aplikację pobierzesz z App Store lub Google Play. Po jej zainstalowaniu zarejestruj się za pomocą numeru telefonu. Twoje konto zostanie zweryfikowane po wprowadzeniu kodu, który otrzymałeś/aś w wiadomości SMS.

Czy dostaniesz zaświadczenie o kwarantannie

Nie dostaniesz żadnego zaświadczenia. Nie ma takiej potrzeby, bo informacje są przetwarzane elektronicznie od momentu skierowania Cię na kwarantannę. ZUS poinformuje Twojego pracodawcę, że dostałeś zwolnienie lekarskie z racji kwarantanny lub izolacji.

Zawsze jednak należy uprzedzić pracodawcę o przyczynie nieobecności. Na Internetowym Koncie Pacjenta znajdziesz, obok informacji o czasie Twojej kwarantanny lub izolacji, dokument z elektronicznym podpisem do pobrania, który możesz wysłać pracodawcy mailem.

Informacja na Internetowym Koncie Pacjenta dotycząca Twojej kwarantanny lub izolacji domowej nie zniknie po jej zakończeniu. Będzie stale widoczna, chyba że zastąpi ją kolejny alert dotyczący konieczności przebywania na kwarantannie lub izolacji domowej. Dzięki temu nadal będzie można pobrać dokument z elektronicznym podpisem, potwierdzający fakt izolacji lub kwarantanny.

Na Internetowym Koncie Twojego dziecka znajdziesz informację dot. jego kwarantanny.

Do czego masz prawo w izolatorium

Jeśli przebywasz w izolatorium, masz prawo do:

- wizyty pielęgniarskiej – nie rzadziej niż dwa razy na dobę, w godzinach przedpołudniowych i popołudniowych; w ramach wizyty jest dokonywana ocena stanu ogólnego i pomiar temperatury ciała osoby izolowanej oraz, w razie potrzeby, w porozumieniu z lekarzem, zlecenie lub zmiana zleconych przez lekarza leków
- porady lekarskiej – w sytuacji pogorszenia stanu zdrowia lub potrzeby podjęcia decyzji o wypisaniu z izolatorium
- testu na obecność wirusa SARS-CoV-2 w przypadkach uzasadnionych klinicznie
- transportu do szpitala z powodu pogorszenia stanu zdrowia.

Warunki zwolnienia z izolatorium są takie same jak w przypadku domowej kwarantanny.

Po kwarantannie

Jeśli przez okres kwarantanny nie rozwinęła się u Ciebie choroba, nie oznacza to, że jesteś odporny/a. Być może zakażenie było bezobjawowe, ale zawsze istnieje ryzyko kolejnej infekcji. Dlatego stosuj się do zaleceń i rekomendacji dotyczących zakrywania ust i nosa, mycia rąk i zachowywania dystansu społecznego. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś/aś, zaszczep się i zapewnij sobie i bliskim najwyższą możliwą ochronę.

Sprawdź, jakie są aktualne środki bezpieczeństwa epidemicznego

Dowiedz się, jak skorzystać z **rehabilitacji po COVID-19**