



Обов'язковий додаток* Домашній карантин



Як полегшити собі життя під час карантину?

Встановіть обов'язковий додаток «Домашній карантин». Відправивши за допомогою додатку свою фотографію, ви підтвердите дотримання правил карантину.

З цим додатком ви можете подати заявку:



На доставку продовольчих товарів



На доставку готової їжі



На зв'язок з психологом



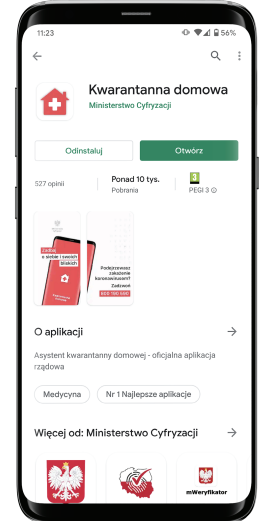
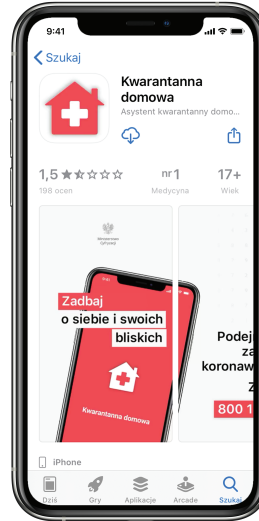
На зв'язок з соціальним працівником

Як працює додаток? Спочатку SMS-повідомлення, потім активація. Усі особи, що перебувають на карантині, отримують SMS-повідомлення з пропозицією завантажити та встановити додаток.

1. Додаток повинен бути активований у місці перебування на карантині.
2. Активація повинна проводитися після отримання SMS-повідомлення, відправленого системою (в якості відправника буде вказаний «Карантин»).
3. Отримання першого повідомлення означає, що ваші дані занесено у базу даних. Система підключиться до бази даних телефонних номерів осіб, котрі були поміщені на карантин.

Особи, що не знаходяться на карантині, не можуть користуватися додатком.

Недотримання правил карантину може каратися штрафом у розмірі до 30 000 злотих.



Як розпізнати SMS-повідомлення з додатку «Домашній карантин»?

1. В якості відправника SMS-повідомлення завжди буде вказано слово: Карантин.
2. SMS-повідомлення не містять посилань, номерів рахунків, телефонних номерів, пропозицій щодо оплати, пропозицій щодо пошуку телефонних номерів, посилань на банківські установи, тощо.
3. В SMS-повідомленнях наводиться посилання на безкоштовний додаток «Домашній карантин».

Виникла потреба змінити номер або внести зміни до своїх даних? Зателефонуйте за номером +48 22 165 57 44 або зверніться по допомогу до працівника під час відвідування з метою перевірки.

Правила та інформація про додаток доступні за адресою: www.gov.pl/karantannadomowa

Інфолінія: +48 165 57 44

Перед тим, як користуватися додатком, ознайомтеся з правилами. В них ви знайдете інформацію про роботу додатку та інформацію про особисті дані.

Правила безпечної поведінки під час епідемії коронавірусної інфекції

Як подбати про себе та своїх близьких після завершення карантину?

1. Частіше мийте руки.

Рекомендується використовувати гелі або розчини на спиртовій основі (60%).
За відсутності таких достатньо мити руки водою з милом.

2. Уникайте потискань рук та подання руки під час привітання.

Замість потискання рук краще помахати рукою при привітанні або прощанні.

3. Уникайте розрахунків готівкою, користуйтеся платіжними картами.

Під час розрахунку використовуйте платіжні карти, бажано безконтактні.

4. Не торкайтеся руками очей, носа та рота.

Це дозволяє мінімізувати ризик передачі вірусу.

5. Регулярно очищайте або дезінфікуйте поверхні, котрих ви торкаєтесь.

Письмові столи, дверні ручки, вимикачі, прилавки, столи протирайте антисептиком або водою з мийним засобом декілька разів на день.

6. Регулярно дезінфікуйте свій телефон та не користуйтеся ним під час прийому їжі.

Також рекомендується дезінфікувати комп'ютерну клавіатуру та мишу.

7. Дотримуйтеся безпечної відстані.

Відстань від іншої людини повинна становити не менше 2 метрів. Використовуйте тільки спеціально відведені місця у ресторанах або на роботі. Дотримання безпечної відстані також важливе у громадському транспорті.

8. Прикривайте рота при чиханні та кашлі.

При кашлі або чиханні прикривайте рота зігнутим ліктем або серветкою. Відразу викиньте серветку до закритого смітника та продезінфікуйте руки.

9. Харчуйтеся правильно та пийте достатньо рідини.

Збалансоване харчування — запорука сильного організму та міцного здоров'я. Споживайте не менше п'яти порцій овочів та фруктів, випивайте біля двох літрів води на день.

10. Користуйтеся перевіреними джерелами інформації.

Шукайте інформацію лише у перевірених джерелах: на веб-сторінках www.gis.gov.pl та www.gov.pl/kwarantannadomowa

* Додаток, обов'язковий для осіб, що знаходяться на карантині. Повний текст правового обґрунтування наведений у правилах користування додатком «Домашній карантин» (опублікованих на веб-сторінці www.gov.pl/kwarantannadomowa).