**Monitoruj Swój stan zdrowia:**

* regularnie mierz temperaturę,
* zwracaj uwagę na Twoje samopoczucie, czy nie masz problemów z oddychaniem, bólów mięśni, kaszlu lub innych niepokojących objawów,
* jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości, zasięgnij teleporady medycznej.
* udzielaj informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Państwowej Inspekcji Sanitarnej.
* Policjanci będą sprawdzać, czy przestrzegasz kwarantanny. Współpracuj z nimi.

Podczas kwarantanny powinieneś często wietrzyć mieszkanie lub wychodzić na balkon. Jeśli mieszkasz w domu z ogrodem, na zamkniętym terenie, do którego nie ma dostępu nikt nieobjęty kwarantanną, możesz wychodzić, ale ustal to z inspektorem sanitarnym.

Jeśli jesteś rolnikiem objętym kwarantanną, możesz zajmować się zwierzętami i chodzić po podwórku, a także pracować w polu. Pamiętaj jednak o konieczności zachowania odległości nie mniejszej niż 1,5 m od innych ludzi.