

# Portal e-usługi ułatwi komunikację z jednostkami Policji w całym kraju

Policja uruchomiła portal e-usługi, który dzięki Centralnej Książce Telefonicznej ułatwia komunikację z jednostkami Policji w całym kraju. Dodatkowo dla osób głuchych i słabosłyszących, które znają polski język migowy (PJM) lub system językowo-migowy (SJM), istnieje możliwość połączenia z dowolnego miejsca z wykorzystaniem komputera lub telefonu z funkcją wideo z dostępem do Internetu z jednostką Policji z bezpośrednim dołączeniem tłumacza języka migowego. Usługa dostępna jest w dni robocze w godz. 8:00 – 20:00.

Nowy system e-usług w Policji to platforma, która w znacznym stopniu ułatwia funkcjonowanie jednostek w całym kraju. Dzięki tej nowince technicznej osoby niesłyszące będą mogły złożyć zawiadomienie za pośrednictwem tłumacza języka migowego online. System ma wiele innych udogodnień i stanowi idealną bazę do rozwijania kolejnych usług.

Nowy system oferuje wiele nowoczesnych rozwiązań, z których skorzystają zarówno policjanci, jak i obywatele. Niezwykle ważnym elementem jest wprowadzenie ułatwień w kontakcie z osobami niesłyszącymi, którzy docelowo będą mogli złożyć zawiadomienie w jednostkach Policji za pośrednictwem tłumacza języka migowego dostępnego online. Z punktu widzenia funkcjonariuszy istotną nowością będzie m.in. możliwość powszechnego stosowania przekazu wideo zarówno z komputerów, jak i służbowych urządzeń mobilnych. Kolejną możliwością są usługi: SMS informująca o uruchomieniu procedury Child Alert (z dwustronną komunikacją), centralna książka telefoniczna Policji w Internecie, bezpośrednie połączenie telefoniczne lub wideo z policjantem. Cały system stanowi solidną bazę do uruchomienia kolejnych usług i poszerzania możliwości Polskiej

Policji.

Dostęp do „e-usług policja” znajduje się na: <http://euslugi.policja.pl/eu/>

źr.: KPP Limanowa

---

## **Na co mogą liczyć osoby objęte kwarantanną? Sprawdź!**

Jeżeli w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa jesteś objęty kwarantanną, pamiętaj – nie jesteś pozostawiony sam sobie. Otrzymasz wsparcie z wielu miejsc.

### **CO MOŻESZ ZROBIĆ?**

Zadzwoń do ośrodka pomocy społecznej w miejscowości, w której mieszkasz (listę kontaktów znajdziesz w załączniku na dole tekstu).

W tym szczególnym okresie ośrodki pomocy społecznej powinny skupić się na pomocy osobom starszym, samotnym, niepełnosprawnym – szczególnie potrzebującym wsparcia w związku z kwarantanną. To one znajdują się w najtrudniejszej sytuacji i nierzadko nie są w stanie radzić sobie same.

Uwaga! Każda osoba, która ma informację o tym, że osoby poddane kwarantannie potrzebują pomocy, powinna ją także przekazać do ośrodka pomocy społecznej.

**POLICJANT POMOŻE!**

Funkcjonariusze policji, którzy w porozumieniu ze służbami sanitarnymi sprawdzają, czy przebywasz w domu, szczególną uwagę będą zwracać na osoby samotne, starsze czy niepełnosprawne. Informacje o takich osobach przekażą do ośrodka pomocy społecznej.

Ważne! Pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej skontaktuje się z Tobą w miarę możliwości telefonicznie. Chodzi o bezpieczeństwo nas wszystkich i możliwe ograniczenie ryzyka dalszego rozwoju epidemii.

### **CIEPŁY POSIŁEK DO DOMU**

W sytuacji, kiedy osoba starsza, samotna czy niepełnosprawna, bądź rodzina – nie jest w stanie sama zapewnić sobie gorącego posiłku lub produktów żywnościowych, takiej pomocy udzieli gmina.

Posiłki i produkty żywnościowe będą dostarczane przez osoby wyznaczone w danej gminie, we współpracy z wolontariuszami organizacji pozarządowych. Ośrodek pomocy społecznej współpracuje także z miejscową jednostką Ochotniczej Straży Pożarnej, Strażą Miejską, Policją, Wojskiem Obrony Terytorialnej. Te służby także mogą rozwozić posiłki i produkty żywnościowe dla Ciebie.

### **POTRZEBUJESZ POMOCY PSYCHOLOGA?**

Zadzwoń do właściwego ośrodka pomocy społecznej w swojej gminie bądź powiatowego centrum pomocy rodzinie w powiecie.

Uwaga! Osoby po leczeniu szpitalnym wymagającym choćby czasowego wsparcia w postaci usług opiekuńczych czy specjalistycznych usług opiekuńczych powinny mieć usługi przyznane w trybie pilnym.

# Na co mogą liczyć osoby objęte kwarantanną?



**Sprawdź!**

Jeżeli w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa jesteś objęty kwarantanną, pamiętaj - nie jesteś pozostawiony sam sobie. Otrzymasz wsparcie z wielu miejsc.

## Co możesz zrobić?



Zadzwoń do **ośrodka pomocy społecznej** w miejscowości, w której mieszkasz.

W tym szczególnym okresie ośrodki pomocy społecznej powinny skupić się na pomocy **osobom starszym, samotnym, niepełnosprawnym** - szczególnie potrzebującym wsparcia w związku z kwarantanną. To one znajdują się w najtrudniejszej sytuacji i nierzadko nie są w stanie radzić sobie same.

Uwaga! Każda osoba, która ma informację o tym, że osoby poddane kwarantannie potrzebują pomocy, powinna ją także przekazać do ośrodka pomocy społecznej.

## Policjant pomoże!



**Funkcjonariusze policji**, którzy w porozumieniu ze służbami sanitarnymi sprawdzają, czy przebywasz w domu, **szczególną uwagę będą zwracać na osoby samotne, starsze czy niepełnosprawne**. Informacje o takich osobach przekażą do **ośrodka pomocy społecznej**.

Ważne! **Pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej skontaktuje się z Tobą w miarę możliwości telefonicznie**. Chodzi o bezpieczeństwo nas wszystkich i możliwe ograniczenie ryzyka dalszego rozwoju epidemii.

## Ciepły posiłek w domu



W sytuacji, kiedy osoba starsza, samotna czy niepełnosprawna, bądź rodzina - nie jest w stanie sama zapewnić sobie **gorącego posiłku lub produktów żywnościowych**, takiej **pomocy udzieli gmina**.

Posiłki i produkty żywnościowe będą dostarczane przez osoby wyznaczone w danej gminie, we współpracy z wolontariuszami organizacji pozarządowych. Ośrodek pomocy społecznej współpracuje także z miejscową jednostką **Ochotniczej Straży Pożarnej, Strażą Miejską, Policją, Wojskiem Obrony Terytorialnej**. Te służby także mogą rozwozić posiłki i produkty żywnościowe dla Ciebie.

## Potrzebujesz pomocy psychologa?



Zadzwoń do właściwego **ośrodka pomocy społecznej** w swojej gminie bądź **powiatowego centrum pomocy rodzinie** w powiecie.

Uwaga! **Osoby po leczeniu szpitalnym** wymagającym choćby czasowego wsparcia w postaci **usług opiekuńczych czy specjalistycznych usług opiekuńczych** powinny mieć usługi przyznane **w trybie pilnym**.

[gov.pl/koronawirus](http://gov.pl/koronawirus)



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

[Lista OPS i PCPR dane](#)

# **Limanowscy policjanci kontrolują osoby poddane kwarantannie**

**W związku z epidemią koronawirusa policjanci kontrolują mieszkańców powiatu limanowskiego objętych kwarantanną. Funkcjonariusze codziennie sprawdzają osobiście, czy te osoby na pewno nie opuszczają swoich mieszkań.**

Kontrola takiej osoby odbywa się za pośrednictwem telefonu z odległości umożliwiającej potwierdzenie pobytu osoby w wyznaczonym miejscu, ale bez bezpośredniego kontaktu z osobami poddanymi kwarantannie. Funkcjonariusze w związku z brakiem bliższego kontaktu odwiedzają osoby objęte kwarantanną w normalnym umundurowaniu.

Przypominamy że osoby objęte kwarantanną pod żadnym pozorem nie mogą opuścić mieszkania – nawet na moment, by wyprowadzić psa czy zrobić zakupy. W przypadku gdy funkcjonariusz nie zastanie kontrolowanej osoby w domu, zgłasza taki przypadek sanepidowi. Złamanie kwarantanny zagrożone jest mandatem do 5 tys. złotych, a nawet odpowiedzialnością karną.

Kontrole takie odbywają się co najmniej raz na dobę. Mundurowi sprawdzają również czy osoby przebywające w kwarantannie nie potrzebują jakiejś pomocy. Jeśli okazuje się, że tak, wtedy policjanci takie informacje przekazują odpowiednim służbom.

Zasady kwarantanny:

# Od 15 marca po powrocie do Polski będziesz zobowiązany(-a) poddać się obowiązkowej 14-dniowej kwarantannie

## DO TERAZ!



Kwarantannę obowiązkową przez okres 14 dni odbywasz pod adresem, który podałeś w formularzu (patrz).



Jeśli nie masz możliwości odbywania kwarantanny w domu, będziesz ją odbywał we wskazanych Ci przez służby zdrowia lokalizacjach zgodnie z planem podanej przez nas instrukcji. Zważaj na ich polecenia i wytyczne.

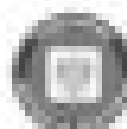


Jeśli będziesz odbywał kwarantannę w domu, zważaj się na poniższych zasadach:

- Nie wychodź z domu;
- Nie wychodź do sklepu;
- Jeśli masz pod sobą taką osobę chorującą, lub inną osobę, która nie może zostać sama w domu, musisz ją poddać kwarantannie lub hospitalizacji, jeśli nie masz takiej możliwości, zwróć się telefonicznie o pomoc do gminy;
- Nie wychodź na zewnątrz i nie odwiedzaj ludzi w domu;
- Jeśli masz zwierzę i musisz w niego wyjść, ogranicz jego kontakt z innymi i zachowaj szczególny ostrożny dystans minimum 2 metry;
- Wyjazd z miejscem na zewnątrz nie powinien być konieczny w żadnym celu;
- Jeśli masz możliwość, korzystaj z usług kurierów lub poczty elektronicznej;
- Jeśli nie masz takiej możliwości, porozmawiaj z dostawcami usług i ustal, jak możesz otrzymać niezbędny towar i żywność;
- Niezwykłe sytuacje takie jak choroby;
- Zachowaj czystość higieny;
- Często myj ręce i dezynfekuj powierzchnie dotykane rękami jak: klamki, drzwi, stopy, schody;
- Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie;
- W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub innych objawów choroby zgłoś się telefonicznie do służb sanitarno-epidemiologicznych lub zgłoś się na oddział lekarski szpitali województwa lubizkiego;
- Szukaj informacji o swoim stanie zdrowia korzystając ze strony [www.gov.pl](https://www.gov.pl) lub strony Ministerstwa Zdrowia;
- W przypadku wystąpienia objawów choroby lub choroby u kogoś z rodziny – zgłoś się telefonicznie do służb sanitarno-epidemiologicznych;
- W przypadku choroby lub objawów choroby zgłoś się do lekarza POZ, szpitala i szpitalu lub do oddziału szpitala, a nie do lekarza i w szpitalu. Jeśli potrzebujesz POZ, skorzystaj z odpowiedniej aplikacji lub strony, która jest dostępna na stronie NID. W przypadku choroby zgłoś się o chorobę na [www.gov.pl](https://www.gov.pl)

Więcej informacji na [www.gov.pl](https://www.gov.pl) lub telefonem - infolinia NID: 800 190 190

**Za nieprzestrzeganie kwarantanny  
grozi mandat karny w wysokości 5000 zł**



# **Komunikat w sprawie zajęć z uczniami szkół ponadpodstawowych**

Szkoły ponadpodstawowe bardzo szybko zareagowały na potrzebę wykorzystania technologii informacyjnych w tzw. nauczaniu na odległość. Dyrektorzy szkół za pośrednictwem dzienników elektronicznych wydali rekomendację nauczycielom w tej sprawie. Powiat Limanowski jako organ prowadzący szkół ponadpodstawowych od wielu lat wspierał swoje placówki oświatowe w procesie ich informatyzacji. Dzięki temu w tej kryzysowej sytuacji dysponują one zapleczem technicznym, by wdrażać w życie dyspozycje i zalecenia Kuratorium Oświaty i Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Na chwilę obecną kontakt z uczniami umożliwiają dzienniki elektroniczne, FB, Google Classroom, Youtube oraz inne narzędzia powszechnie dostępne. Za ich pośrednictwem uczniowie otrzymują materiały do nauki. Podkreślić jednak należy, że celem tych działań jest wsparcie uczniów w zagospodarowaniu wolnego czasu np. poprzez wykonywanie ćwiczeń i zadań przesyłanych im drogą elektroniczną. W najbliższym czasie MEN wyda rozporządzenie, które umożliwi realizację podstawy programowej w formie zdalnego nauczania. Oznacza to między innymi, że po wejściu w życie stosownych przepisów efekty domowej pracy uczniów będą mogły być oceniane i wpisywane do

dzienników. Osoby zainteresowane zachęcamy do śledzenia komunikatów MEN publikowanych na stronie internetowej tego resortu [LINK](#)

---

## **Do miejsc kwarantanny kieruje Sanepid**

**Do miejsc kwarantanny, na podstawie danych z przejść granicznych kierują Stacje Sanitarno Epidemiologiczne.**

Wszystkie informacje w tym zakresie są udzielane pod numerami telefonów:



**!!! WAŻNE INFORMACJE DLA OSÓB WRACAJACYCH  
Z ZAGRANICY !!!**

**OSOBY Z TERENU POWIATU LIMANOWSKIEGO,  
KTÓRE WRÓCIŁY  
Z ZAGRANICY **PRZED 15 MARCA**  
ZOBOWIĄZANE SĄ DO KONTAKTU  
Z SANEPIDEM W LIMANOWEJ.**

**PROSZĘ DZWONIĆ (PON. - PT.) W GODZ. 7:30 - 14:30**

**☎ tel. 18 337 21 01 wew. 308 lub 314**

**OSOBY, KTÓRE WRÓCIŁY **PO 15 MARCA**  
PROSIMY O KONTAKT (CAŁODOBOWO)  
POD NUMEREM ☎ 666 909 124**

**STAROSTWO POWIATOWE W LIMANOWEJ PRZEKAZAŁO POWIATOWEJ INSPEKCJI  
SANITARNEJ W LIMANOWEJ**

**5 DODATKOWYCH NR TELEFONÓW, NA KTÓRE MOŻECIE PAŃSTWO DZWONIĆ:**

**789 262 039**

**517 667 433**

**789 262 042**

**789 262 156**

**503 421 915**



**INNE NUMERY NIŻ WYŻEJ PODANE SĄ NIEAKTUALNE**

---

**Komunikat dla pacjentów  
Szpitala Powiatowego w**

# **Limanowej – Konsultacje**

**Ze względu na sytuację epidemiologiczną związaną z wirusem SARS-CoV-2, zgodnie z zaleceniami Narodowego Funduszu Zdrowia, Dyrekcja Szpitala Powiatowego w Limanowej Imienia Miłosierdzia Bożego podjęła decyzję o zawieszeniu do odwołania przyjmowania pacjentów do planowanych zabiegów i diagnostyki.**

Wstrzymanie świadczeń nie dotyczy pacjentów w stanie zagrożenia życia lub zdrowia oraz pacjentów onkologicznych. Jednocześnie przypominamy, że obowiązuje do odwołania zakaz odwiedzin chorych. W sprawach pacjentów przebywających w Szpitalu, oraz w sprawach administracyjnych należy kontaktować się telefonicznie – wykaz numerów telefonów znajduje się na stronie internetowej Szpitala. Informujemy również, że planowane świadczenia diagnostyczne i ambulatoryjne zostają wstrzymane. Poradnia Chirurgii Ogólnej i Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej przyjmuje pacjentów wymagających kontynuacji leczenia w ramach Oddziałów Zabiegowych i Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. Pacjenci, którzy muszą skorzystać z porady ambulatoryjnej proszeni są o wcześniejszy kontakt telefoniczny pod numerem 18 33 01 710 w godzinach od 800 – 900.

**Od dnia 18.03.2020r. Szpital Powiatowy im. Miłosierdzia Bożego w Limanowej w gabinecie Lekarza Opieki Całodobowej uruchomił Punkt Konsultacyjny w celu załatwienia pilnych spraw administracyjnych związanych z pobytem w oddziale. Uzyskanie porady wymaga wcześniejszego kontaktu telefonicznego z sekretariatem oddziału. Telefony i godziny pracy poszczególnych oddziałów w Punkcie Konsultacyjnym przedstawiamy poniżej:**

<b>Nazwa oddziału</b>	<b>Godzina przyjęć</b>	<b>Telefon do kontaktu</b>
-----------------------	------------------------	----------------------------

Oddział Chorób Wewnętrznych	9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>	(18 ) 33 01 721
Oddział Pulmonologii	10 <sup>00</sup> – 11 <sup>00</sup>	( 18 ) 33 01 761
Oddział Ginekologiczno – Położniczy	11 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	(18) 33 01 700 wew. 817
Oddział Chirurgii Ogólnej	12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	(18) 33 01 700 wew. 815
Oddział Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej	13 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup>	(18) 33 01 700 wew. 811

Ze względu na sytuację epidemiologiczną związaną z wirusem SARS-CoV-2, zgodnie z zaleceniami Narodowego Funduszu Zdrowia, Dyrekcja Szpitala Powiatowego w Limanowej Imienia Miłosierdzia Bożego podjęła decyzję o zawieszeniu do odwołania zabiegów usunięcia zaćmy w ramach Oddziału Chirurgii Jednego Dnia. Po wznowieniu działalności Szpital skontaktuje się z pacjentami telefonicznie w celu ustalenia terminu.

*źr.: Szpital Powiatowy w Limanowej*

---

## **14- DNIOWA KWARANTANNA – CO OZNACZA?**

**Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Przestrzegaj**

**kwarantanny. Od Twojego zachowania zależy bezpieczeństwo innych!**

Kwarantanna to izolacja osób zdrowych, które miały kontakt/styczność z osobami chorymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem. Jeśli wiesz, że miałeś kontakt z chorymi na COVID-19, skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.

**!!! WAŻNE INFORMACJE DLA OSÓB WRACAJĄCYCH  
Z ZAGRANICY !!!**

**OSOBY Z TERENU POWIATU LIMANOWSKIEGO,  
KTÓRE WRÓCIŁY  
Z ZAGRANICY **PRZED 15 MARCA**,  
ZOBOWIĄZANE SĄ DO KONTAKTU  
Z SANEPIDEM W LIMANOWEJ.  
PROSZĘ DZWONIĆ (PON. - PT.) W GODZ. 7:30 - 14:30  
☎ tel. 18 337 21 01 wew. 308 lub 314**

**OSOBY, KTÓRE WRÓCIŁY **PO 15 MARCA**  
PROSIMY O KONTAKT (CAŁODOBOWO)  
POD NUMEREM ☎ 666 909 124**

**STAROSTWO POWIATOWE W LIMANOWEJ PRZEKAZAŁO POWIATOWEJ INSPEKCJI  
SANITARNEJ W LIMANOWEJ**

**5 DODATKOWYCH NR TELEFONÓW, NA KTÓRE MOŻECIE PAŃSTWO DZWONIĆ:**

**789 262 039**

**517 667 433**

**789 262 042**

**789 262 156**

**503 421 915**



**INNE NUMERY NIŻ WYŻEJ PODANE SĄ NIEAKTUALNE**

### **Automatyczna kwarantanna dla bliskich osób w kwarantannie**

Od 1 kwietnia zostaje rozszerzona lista osób, która będzie podlegała obowiązkowej kwarantannie domowej. Będą nią objęci wszyscy, którzy mieszkają z osobą kierowaną na kwarantannę. Zasady będą obowiązywały osoby, które przebywają w jednym mieszkaniu z osobami kierowanymi na kwarantannę od 1 kwietnia 2020.

**PRZYKŁAD** Jeśli więc jeden z Twoich domowników (współlokatorów) poddany zostanie kwarantannie od 1 kwietnia 2020 z powodu:

powrotu z zagranicy  
kontakty z zarażonym

– Ty również będziesz musiał ją odbyć.

Za złamanie zasady będą stosowane nowe kary – od 5 tys. do 30 tys. zł grzywny, a nawet ograniczenie wolności.

**Główny Inspektorat Sanitarny przypomina zasady dotyczące opuszczania kwarantanny. Kwarantanna nakładana jest na okres 14 dni. Decyzja o kwarantannie wynika z:**

- a) tytułu przekroczenia granicy po 15 marca 2020 r.
- b) może być przekazana ustnie przez pracownika sanepidu.

a) W przypadku przekroczenia granicy – kwarantanna obowiązuje przez okres 14 dni licząc od dnia następnego po dniu przekroczenia granicy. O jej rozpoczęciu i zakończeniu informuje Straż Graniczna w momencie przekroczenia granicy. Dane osób przekraczających granicę trafiają do systemu, który prowadzi wojewoda. W przypadku wątpliwości dotyczących prawidłowości dotyczących dat kwarantanny związanej z powrotem do kraju po 15 marca, należy kontaktować się z urzędem wojewódzkim.

b) W przypadku kwarantanny nakładanej przez sanepid – o jej nałożeniu informuje, również telefonicznie, pracownik sanepidu. Podczas informacji o nałożeniu kwarantanny pracownik sanepidu informuje o dacie jej zakończenia. Po dacie zakończenia kwarantanny, w przypadku braku objawów COVID-19, obywatel automatycznie może wrócić do pracy. Nie jest wymagane dodatkowe zaświadczenie od sanepidu.

Źródło: [gis.gov.pl](https://gis.gov.pl)

[Aplikacja „Kwarantanna domowa” – ruszył proces jej udostępniania](#)

Kliknij w plakat i przeczytaj więcej:

Od 15 marca po powrocie do Polski będziesz zobowiązany(-a) poddać się **obowiązkowej 14-dniowej kwarantannie**

**CO TO KWARANTANA?**

- Kwarantanna domowa trwa przez okres 14 dni odliczając od adresu, który podał(-a) w formularzu zgłoszenia.
- Jeśli nie masz możliwości odbywania kwarantanny w domu, będziesz ją odbywał(-a) w określonym CI przez służby zdrowia (informacje uzyskasz podczas przedstawiania gwarancji). Będą to być lokale przelotowe i występujące.
- Jeśli będziesz odbywał(-a) kwarantannę w domu, stasuj się do poniższych zasad:

- Nie wychodź z domu.
- Nie odwiedzaj innych osób.
- Jeśli masz zwierzę, należy zapewnić mu w miarę możliwości normalne warunki kwarantanny poprzez gozdownię opiekę nad nim. Pamiętaj, jeśli nie masz takiej możliwości, zwierzę są oddzielone od pozostałych zwierząt.
- Nie spotykaj się z innymi osobami i nie odwiedzaj kuzinów i siostr.
- Jeśli mieszkasz w mieszkaniu w miarę możliwości ogranicz kontakt z innymi osobami i zachowaj szczególny dystans epidemiologiczny minimum 2 metry.
- Używaj maseczek nosowo-ustnych lub podobnej formy ochrony w miejscach publicznych.
- Jeśli masz możliwość, korzystaj z możliwości korzystających na powietrzu (domownicy).
- Jeśli nie masz takiej możliwości, nie korzystaj z klimatyzacji i wentylacji (nie używaj ich w miejscach zamieszkania).
- Wskazania dotyczące higieny.
- Zadbaj o czystość i dezynfekcję powierzchni dotykanych przez siebie, innych, zwierzęta i przedmioty.
- Monitoruj temperaturę ciała co najmniej 2 razy dziennie.
- W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub trudności w oddychaniu (dyszpnoja) lub zwiększonego zmęczenia lub innych objawów choroby zgłoś się do lekarza lub lekarza rodzinnego.
- Uważaj na informacje o swoim stanie zdrowia dostarczane do Ciebie przez lekarza (lekarza sanitarnego).
- W przypadku przestożowania kwarantanny wymagaj funkcjonariusza policji – mogą Cię odwiedzić w czasie kwarantanny.
- W przypadku potrzeby skontaktowania się z lekarzem POZ, skorzystaj i poinformuj lekarza o tym, że jesteś w kwarantannie. Lekarz powinien POZ udzielić Ci odpowiedzi w formie skierowania, które dostaniesz na stronie KIS lub przyniesiesz przez Wójta i w odwołaniu na podjęciu decyzji.

Więcej informacji na [www.gov.pl/kwarantanna](http://www.gov.pl/kwarantanna) Infolinia 24/7: 800 190 590

Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5000 zł



## CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANIE?

 Kwarantanna trwa przez okres 14 dni odliczając od adresu, który podał(-a) w formularzu zgłoszenia.	 Jeśli nie masz możliwości odbywania kwarantanny w domu, będziesz ją odbywał(-a) w określonym CI przez służby zdrowia (informacje uzyskasz podczas przedstawiania gwarancji).	<b>Temperatura 14 dni</b> około 38°C
--	--	---

### CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

 Nie opuszczaj domu.	 Nie odwiedzaj innych osób.	 Nie spotykaj się z innymi osobami.
 Jeśli to konieczne, ogranicz kontakt i zachowaj odległość minimum 2 metry.		

### CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

 Monitoruj temperaturę ciała co najmniej 2 razy dziennie.	 W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub trudności w oddychaniu (dyszpnoja) lub zwiększonego zmęczenia lub innych objawów choroby zgłoś się do lekarza lub lekarza rodzinnego.	
 Zachowaj szczególną higienę.	 W przypadku potrzeby skontaktowania się z lekarzem POZ, skorzystaj i poinformuj lekarza o tym, że jesteś w kwarantannie. Lekarz powinien POZ udzielić Ci odpowiedzi w formie skierowania, które dostaniesz na stronie KIS lub przyniesiesz przez Wójta i w odwołaniu na podjęciu decyzji.	

Dowiedz się więcej na [www.gov.pl/kwarantanna](http://www.gov.pl/kwarantanna) Infolinia 24/7: 800 190 590



Przypominamy, że osoby, które wróciły z zagranicy zobowiązane są do kontaktu z Powiatową Stacją Sanitarno – Epidemiologiczną w Limanowej. Szczegóły na plakacie poniżej:

# II Powiatowy Kiermasz Wielkanocny !ODWOŁANY!

Informujemy, że w aktualnej sytuacji związanej z zagrożeniem koronawirusem, jesteśmy zmuszeni ODWOŁAĆ II Powiatowy Kiermasz Wielkanocy.

Zapraszamy na:

II Powiatowy

# Kiermasz Wielkanocny

3 kwietnia / piątek / 2020 r.

PLAC PARKINGOWY

przy Starym Powiatowym w Limanowej

godz. 10:00 - 15:00

W programie m.in.:

• kiermasz rękodzieła (możliwość zakupu pisanek, palm wielkanocnych, stroików, obrusów, itp.)

- warsztaty dla dzieci z wykonywania palm wielkanocnych i pisanek

PATRONAT  
MEDIALNY:



limanowa 

ORGANIZATOR:



Powiat Limanowski



---

# Rzecznik Praw Pacjenta o „alternatywnych” metodach walki z koronawirusem

Rzecznik Praw Pacjenta przypomina, że aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Wszelkiego rodzaju witaminoterapie, programy zdrowotne czy inaczej nazywane usługi, oferowane na rynku medycznym lub pozamedycznym – obiecujące skuteczną ochronę przed zakażeniem lub wyleczenie choroby wywoływanej przez koronawirus, nie mają pokrycia w dowodach medycznych.

Korzystanie z tego typu usług może okazać się niebezpieczne, kosztowne, a jednocześnie nie przyniesie oczekiwanego skutku.

Wykorzystywanie obecnej sytuacji, związanej z rozprzestrzenianiem się koronawirusa w Polsce, w celu osiągnięcia korzyści majątkowych jest wyjątkowo nieuczciwe i nieetyczne.

Rzecznik Praw Pacjenta podejmuje działania w opisywanym zakresie, stosownie do posiadanych kompetencji oraz kieruje zawiadomienia do odpowiednich organów.

Apelujemy do pacjentów o stosowanie się do zaleceń Ministra Zdrowia oraz Głównego Inspektora Sanitarnego:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie>

źródło: Rzecznik Praw  
Pacjenta: <https://www.gov.pl/web/rpp/rzecznik-praw-pacjenta-o-alternatywnych-metodach-walki-z-koronawirusem>

---

# **Co powinniśmy wiedzieć korzystając z placówek handlowych i usługowych**

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa, Ministerstwo Rozwoju przygotowało zalecenia dla placówek handlowych i usługowych (w szczególności sklepów spożywczych, drogerii, placówek pocztowych, piekarni, pralni).

## **W obiektach handlowych i usługowych zaleca się:**

1. Zwracać klientom uwagę na konieczność zachowania bezpiecznej odległości w kolejkach i przy kasie (przynajmniej 1-1,5m)
2. Nie obawiać się zwracać uwagi współpracownikowi i klientowi, aby nie kasłał i nie kichał w naszym kierunku ani na produkty spożywcze.
3. Promować dokonywanie płatności bezgotówkowych.
4. Promować regularne i dokładne mycie rąk przez pracowników obiektów wodą z mydłem lub ich dezynfekcję środkiem na bazie alkoholu (min. 60%), w szczególności:
  - Przed rozpoczęciem pracy;

- Przed kontaktem z żywnością, która jest przeznaczona do bezpośredniego spożycia, ugotowana, upieczona, usmażona;
  - Po obróbce lub kontakcie z żywnością surową, nieprzetworzoną;
  - Po zajmowaniu się odpadami/śmieciami;
  - Po zakończeniu procedur czyszczenia/dezynfekcji;
  - Po skorzystaniu z toalety;
  - Po kaszlu, kichaniu, wydmuchaniu nosa;
  - Po jedzeniu, picciu, lub paleniu;
  - Po kontakcie z pieniędzmi;
5. Ograniczać, w miarę możliwości, ekspozycję w punktach handlowych żywności nieopakowanej, przeznaczonej do bezpośredniego spożycia szczególnie pieczywa, ciast, a tam gdzie żywność nieopakowana jest pakowana przez konsumenta- zwracać uwagę na właściwą higienę
  6. Ograniczać możliwość przebierania i dotykania produktów, które są przeznaczone do spożycia bez mycia i obróbki termicznej (np. pieczywo, bułki, wyroby cukiernicze).
  7. Promować wykorzystywanie do pakowania rękawic foliowych oraz torebek.
  8. Wywiesić w widocznym miejscu informacje, jak skutecznie myć ręce.
  9. Upowszechniać wśród pracowników wiedzę z zakresu BHP.
  10. Zwrócić szczególną uwagę na rekomendacje, aby podczas wizyt w placówkach handlowych NIE dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu.
  11. Przestrzegać higieny kaszlu i oddychania. Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce, używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%).
  12. Zapewnić, aby pomieszczenia handlowe były czyste i higieniczne:
    - powierzchnie dotykowe takie jak: kasy samoobsługowe, blaty, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze

i inne przedmioty (np. telefony, klawiatury, terminale płatnicze), a także wózki i koszyki muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym lub przecierane wodą z detergentem;

- wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane z użyciem wody z detergentem.

NIE zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe!

Maseczki ochronne powinny nosić osoby chore, osoby opiekujące się chorymi oraz personel medyczny pracujący z pacjentami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.

źr.: gov.pl