

Do 14 marca przedłużone zasady bezpieczeństwa!

Zakaz używania przyłbic i chust od 27 lutego – najlepiej chronią nas maseczki

Przyłbice, szaliki, chusty itp. nie spełniają kryteriów bezpieczeństwa i nie chronią nas tak skutecznie przed zakażeniem jak maseczki.

Kwarantanna po przyjeździe z Czech i Słowacji od 27 lutego – wyjątek dla zaszczepionych i osób z negatywnym wynikiem testu

Sytuacja epidemiczna u naszych sąsiadów jest niepokojąca, dlatego wszystkie osoby, wracające z Czech i Słowacji, zostaną skierowane na kwarantannę. Dotyczy to również osób, które przekraczają granicę samochodem. Wyjątek stanowią osoby zaszczepione dwoma dawkami szczepionki przeciw COVID-19 lub osoby posiadające negatywny wynik testu. Test musi być wykonany przed przekroczeniem granicy. Jest ważny przez 48 godzin, licząc od momentu otrzymania wyniku.

Obowiązujące zasady do 14 marca

Zakrywanie ust i nosa jedynie maseczką – od 27 lutego

Od 1 marca do 14 marca:

- Hotele – dostępne dla wszystkich przy zachowaniu reżimu sanitarnego (50% dostępnych pokoi, posiłki serwowane tylko do pokoi, na życzenie gości. Restauracje hotelowe – zamknięte).
- Kina, teatry, opery i filharmonie ponownie otwarte – podczas wydarzeń kulturalnych zajętych może być maksymalnie 50% miejsc siedzących. Obowiązują maseczki.
- Zakaz konsumpcji.
- Otwarte baseny. Aquaparki nadal będą nieczynne.

- Stoki otwarte.
- Otwarte boiska zewnętrzne, korty itp. – wznowiony amatorski sport na świeżym powietrzu.
- Siłownie dalej zamknięte.
- Restauracje – tak jak do tej pory – będą mogły wydawać posiłki na wynos i w dowozie.

Skuteczna walka z koronawirusem to przede wszystkim przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa – DDMA+W, czyli:

Dystans

Dezynfekcja

Maseczka

Aplikacja STOP COVID – ProteGO Safe

Wietrzenie

Utrzymywanie dystansu społecznego min. 1,5 m, częste mycie rąk i ich dezynfekcja oraz zakrywanie ust i nosa to podstawowe czynności, które pozwalają ograniczyć ryzyko zakażenia koronawirusem. Warto też często wietrzyć pomieszczenia, w których przebywamy, szczególnie w miejscach pracy czy placówkach oświatowych.

Walkę z zagrożeniem wspiera też aplikacja STOP COVID – ProteGO Safe. Jest ona w pełni bezpieczna, bezpłatna i dobrowolna. Im więcej osób będzie z niej korzystać, tym szybciej i skuteczniej ograniczymy tempo i zasięg rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Źródło: gov.pl

Etap odpowiedzialności przedłużony do 31 stycznia

Wysoka liczba osób w szpitalach i pod respiratorami w Polsce powoduje, że konieczne jest przedłużenie obowiązujących obostrzeń związanych z pandemią. Dotychczasowe zasady bezpieczeństwa dotyczące zamknięcia lub ograniczenia np. niektórych branż gospodarki będą obowiązywały także po 17 stycznia – do 31 stycznia.

Najważniejsze obostrzenia związane z COVID-19

- Obowiązuje utrzymywanie co najmniej 1,5-metrowej odległości między pieszymi.
- Konieczne jest zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych, m.in. na ulicy, w autobusie, w przychodni czy w kościele.
- Ograniczona jest działalność galerii handlowych – otwarte pozostają tam np. tylko apteki czy sklepy z artykułami spożywczymi.
- Obowiązuje zakaz działalności stacjonarnej restauracji – możliwy jest jedynie dowóz oraz podawanie żywności na wynos.
- Ograniczone jest prowadzenie działalności hotelarskiej (z wyjątkami).
- Nieczynne są stoki narciarskie.
- Zawieszona jest działalność placówek kultury, w tym m.in. teatrów, kin czy muzeów.
- Obowiązuje zakaz działalności klubów nocnych, dyskotek i innych miejsc udostępnionych do tańczenia.
- Zawieszona jest działalność basenów, aquaparków, siłowni, klubów i centrów fitness (z wyjątkami).
- Środkami transportu zbiorowego może podróżować ograniczona liczba osób.
- W kościołach obowiązuje limit osób – max. 1 osoba na 15 m², przy zachowaniu odległości nie mniejszej niż 1,5 m.

- W zgromadzeniach publicznych może uczestniczyć max. 5 osób.
- Obowiązują godziny dla seniorów (od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 12:00).
- Obowiązuje zakaz organizacji wesel, komunii, konsolacji i innych uroczystości oraz przyjęć okolicznościowych.
- Targi, wystawy, kongresy i konferencje mogą odbywać się wyłącznie on-line.
- Obowiązują ograniczenia związane z przekraczaniem granicy i ruchem międzynarodowym.

Powrót klas I-III do szkół

Powrót uczniów klas I-III do szkół odbędzie się 18 stycznia w ścisłym reżimie sanitarnym. Wytyczne w dużej mierze opierają się na zapisach znanych już z września 2020 r. Nauczycieli mogą wykonać test PCR, w kierunku wykrycia koronawirusa w jednostkach inspekcji sanitarnej oraz w punktach drive thru. Listy punktów i godziny poboru wymazów od nauczycieli i pracowników szkół opublikowane zostaną na stronach internetowych Wojewódzkich Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych i Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych.



Zasady bezpieczeństwa

w etapie odpowiedzialności

OBOWIĄZUJE DO 31 STYCZNIA

ZGROMADZENIA PUBLICZNE	do 5 osób; obowiązek zakrywania nosa i ust; dystans 1,5 m; odległość między zgromadzeniami min. 100 m
IMPREZY I SPOTKANIA ORGANIZOWANE W DOMACH	do 5 osób
RESTAURACJE	na wynos i w dowozie
SKLEPY I GALERIE	w galeriach tylko wybrane sklepy; 1 os/15 m ²
HOTELE	dla medyków oraz hotele pracownicze
STOKI	zamknięte
INFRASTRUKTURA SPORTOWA	tylko sport profesjonalny
KWARANTANNA GRANICZNA	10 dni po powrocie do Polski transportem zbiorowym

Szczepienia przeciwko COVID-19 – ważne informacje

Małopolski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia zachęca do zapoznania się z ulotką zamieszczoną poniżej dot. rządowej kampanii #SzczepimySię.

Dzięki szczepionce przeciw COVID-19 możemy szybciej wrócić do normalności znanej z czasów sprzed pandemii. Ważne, aby zaszczepiło się jak najwięcej Polaków. Dlatego przekonujemy, że warto się zaszczepić. Jeśli nie dla samego siebie, to dla innych.

Na specjalnej stronie internetowej gov.pl/szczepimysie wyjaśnione są wszelkie wątpliwości na temat szczepień przeciwko COVID-19. Portal jest na bieżąco aktualizowany i uzupełniany o najświeższe oraz najważniejsze informacje dotyczące programu szczepień (w tym możliwości zgłoszenia się i rejestracji na szczepienia). Na stronie dostępne są także przydatne informacje na temat samej szczepionki, zestaw pytań i odpowiedzi, ważne dane kontaktowe, a także filmy promocyjne. Chcieliśmy jednocześnie poinformować o założeniu profilu na Facebooku, zatytułowanego: „Profilaktyka w praktyce I Małopolska”:

<https://www.facebook.com/Profilaktyka-w-praktyce-I-Ma%C5%82opolska-104814154956329>. Serdecznie zachęcamy do zaznajomienia się z materiałami, które zamieszczamy na stronie i do jej polubienia. Na profilu opublikowane są między innymi filmy nakręcone z regionalnymi autorytetami, którzy wsparli akcje „SzczepimySię”, przekonując do szczepień.

Czy WIESZ?
Czym jest szczepionka?

To preparat biologiczny, który imituje naturalną infekcję i prowadzi do rozwoju odporności. Pierwszą szczepionką na świecie było szczepionka przeciwko ospie prawdziwej. W roku 1776 angielski lekarz Edward Jenner wprowadził obserwacje - aby uzyskać odporność na ospę, wystarczyło nakłuć skórę człowieka surowicą z wyziębionego mleka krowy. W ten sposób odkryto, że jeśli wprowadzić do organizmu człowieka niewielką dawkę wirusa choroby, a każdy ten nie zachorował, otrzymał skuteczną ochronę immunologiczną choroby.

Co zyskujemy dzięki szczepionce?

- Chronią przed objawami przebiegu choroby i powikłaniami, które zwykle następują. Szczepionki rynek wykazują dużą odporność na powstanie odporność, dzięki czemu nie powodują choroby. Szczepionki immunologiczne pomagają w walce z chorobami, których zapobieganie jest nie do osiągnięcia innymi środkami.

Dlaczego warto się szczepić?

- Chronią przed objawami przebiegu choroby.
- To „tarcza” dla układu odpornościowego.
- Zapobiegają powstawaniu nowych chorób.
- Chronią przed powstawaniem chorób, które mogą wystąpić w przebiegu przebiegu choroby.
- Zapobiegają hospitalizacji.

WYKONAJCIE SZCZEPIONKI ZABEZPIECIENIA I WSPOMAGAJCIE WYKONYWANIA OBOWIĄZKÓW SZCZEPIONKI NA DZIAŁALNOŚĆ

Czy wiesz, że?

Szczepienia sprawiają, że wirusy chorób, które obecnie stanowią poważne zagrożenie dla życia i zdrowia człowieka, stopniowo zanikają z cyklu życia człowieka i nie są w stanie wywołać choroby. Dzięki szczepieniom prawie zapomniany w takich chorobach jak: polio, tężec, tężec, krztuś, błonica, białka.

Co to jest NBP?

To skrót od Narodowego Działania Szczepionki - jest obywateli stanu zdrowia, które nastąpiło w okresie 6 tygodni po podaniu szczepionki. Celem jest wyeliminowanie NBP dzięki odwołaniu szczepionki. Przy szczepieniach domowych w Polsce NBP występuje średnio raz na 20-300000 szczepień.

Ważniejsze to:

- Szczepionki może podać tylko wykwalifikowany personel medyczny po stwierdzeniu braku przeciwwskazań.
- Istotny błąd w trakcie podawania może prowadzić do powstania choroby, której zapobieganie jest celem szczepienia.
- Szczepionki muszą być: świeże, przechowywane w odpowiedniej temperaturze 4 tygodni przy temperaturze 2-8°C.

Gdzie znaleźć informacje?

- www.nfz.gov.pl
- www.pacjent.gov.pl
- www.dietynfz.gov.pl
- Bezpłatna infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia tel. 800 190 590

Informacje o szczepieniach przeciw COVID-19

- Prosimy o to, aby zapewnić 90 % szczepionych osób w stosunku do populacji w celu zapobiegania rozprzestrzenieniu choroby.
- 90 % szczepionych posiadałoby skuteczny odpór na zakażenie i ryzyko chorobotwórczości w 90%.
- Szczepienie przeciw COVID-19 to najlepszy sposób na odciążenie szpitali i przetrwanie, to zabezpieczenie naszego zdrowia.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590
pacjent.gov.pl
diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  


Ministerstwo Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
ŚRODĄ Z PROFILAKTYKĄ

SZCZEPIONIA JAKO SKUTECZNA FORMA ZAPOBIEGANIA CHOROBIOM

#SZCZEPIMYSIE
www.nfz.gov.pl

COVID-19

W Polsce od początku pandemii COVID-19 zaszczepiło się 3 000 000 osób, a liczba NFZ jest to program bezpłatny. Dostępne dane wskazują, że przeciwciała COVID-19 nie występują z odpowiednią siłą odporności na wirusa. Szczepionki przed zakażeniem, które może zakażyc nas przed kolejnymi falami pandemii. Im więcej osób się zaszczepi, tym skuteczniej przed koronawirusem będzie chronić.

Szczepionki dla grupy „zero”

Pierwsze szczepienia w Polsce odbyły się 27 grudnia. Tego samego dnia szczepienia zaczęły się również w większości państw UE. Z kolei 28 grudnia rozpoczęła się szeroka dystrybucja szczepionki przeciwko COVID-19. Tego dnia do Polski przyleciało 300 tysięcy dawek. Pierwsze dawki (tzw. etap „zero” szczepień) są przeznaczone dla osób najbardziej narażonych na zakażenie. Są to pracownicy:

- szpitali węzłowych,
- pozostałych podmiotów wykonujących działalność leczniczą, w tym stacji sanitarno-epidemiologicznych,
- Domów Pomocy Społecznej i pracownicy Miejskich Ośrodków Pomocy Społecznej,
- aptek, punktów aptecznych, punktów zaopatrzenia w wyroby medyczne, hurtowni farmaceutycznych, w tym firm transportujących leki,
- uczelni medycznych (w tym studenci kierunków medycznych).

Do grupy „zero” zalicza się także:

personel niemedyczny pracujący w wymienionych podmiotach, czyli administracyjny i pomocniczy – bez względu na formę zatrudnienia (również wolontariusze i stażyści), pracowników firm współpracujących z podmiotem medycznym, którzy stale przebywają w tym podmiocie, rodziców wcześniaków.

Szczepionki dla kolejnych grup

Proces rejestracji powszechnych szczepień Polaków przeciwko COVID-19 **rozpoczął się 15 stycznia 2021 r.** Procedura jest prosta i bezpieczna. W kolejnych etapach szczepieni będą:

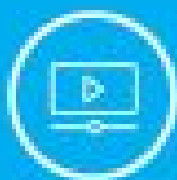
etap 1: pensjonariusze domów pomocy społecznej oraz zakładów opiekuńczo-leczniczych, pielęgnacyjno-opiekuńczych i innych miejsc stacjonarnego pobytu, osoby powyżej 60. roku życia w kolejności od najstarszych, służby mundurowe, w tym Wojsko Polskie, nauczyciele;

etap 2: osoby w wieku poniżej 60. roku życia z chorobami przewlekłymi zwiększającymi ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, albo w trakcie diagnostyki i leczenia wymagającego wielokrotnego lub ciągłego kontaktu z placówkami ochrony zdrowia, osoby bezpośrednio zapewniające funkcjonowanie podstawowej działalności państwa i narażone na zakażenie ze względu na częste kontakty społeczne;

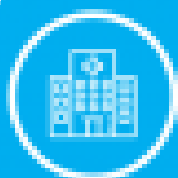
etap 3: przedsiębiorcy i pracownicy sektorów zamkniętych na mocy rozporządzeń w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Realizowane będą także **powszechne szczepienia pozostałej części dorosłej populacji.**

Dlaczego warto się zaszczepić?

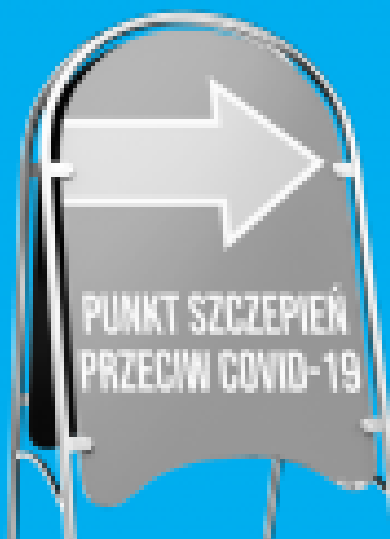
Pokonanie koronawirusa jest możliwe tylko poprzez przerwanie jego transmisji z człowieka na człowieka. Szczepionka daje nam taką możliwość. Aby efekty były jak najlepsze i jak najszybsze, musimy być odpowiedzialni i solidarni. Każda osoba, która się zaszczepi, ma szansę przerwać łańcuch zakażeń. Nasze zaszczepienie się, to nie tylko ochrona dla nas. To także ochrona naszych rodziców, dziadków, dzieci i przyjaciół.



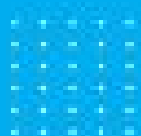
#SZCZEPIMYSIĘ SPOTY PROMOCYJNE



#SZCZEPIMYSIĘ MATERIAŁY DLA SZPITALI



#SZCZEPIMYSIĘ INFOGRAFIKI I ELEMENTY GRAFICZNE

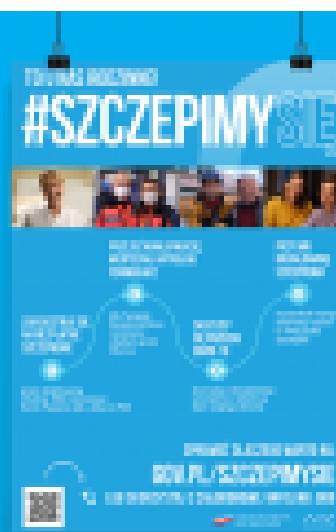
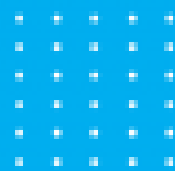




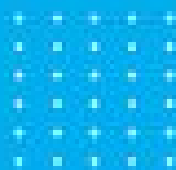
#SZCZEPIMYSIĘ ANIMACJE INFORMACYJNE



#SZCZEPIMYSIĘ ULOTKI I PLAKATY



#SZCZEPIMYSIĘ WYPOWIEDZI EKSPERTÓW



obostrzenia od 28 grudnia do 17 stycznia

Rząd przedłuży etap odpowiedzialności i wprowadza dodatkowe ograniczenia. Nowe zasady bezpieczeństwa będą obowiązywały od 28 grudnia 2020 r. do 17 stycznia 2021 r., czyli do końca przerwy szkolnej.

Co się zmieni?

- Ponowne ograniczenie funkcjonowania galerii handlowych – otwarte pozostają m.in. sklepy spożywcze, z książkami i prasą, drogerie, apteki, a także wolnostojące wielkopowierzchniowe sklepy meblowe
- Ograniczenie funkcjonowania hoteli – dostępne dla służb mundurowych, medyków, pacjentów szpitali specjalistycznych, ośrodków COS. Wyjątkiem są również hotele pracownicze.
- Zamknięte stoki narciarskie
- Infrastruktura sportowa dostępna tylko w ramach sportu zawodowego
- 10 dniowa kwarantanna dla przyjeżdżających do Polski transportem zorganizowanym

Przedłużone dotychczasowe zasady i ograniczenia:

- Zakaz przemieszczania się osób poniżej 16. roku życia bez opieki rodzica lub prawnego opiekuna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 -16:00 (wyjątkiem są półkolonie)
- Ograniczenia w transporcie zbiorowym:
 - 50% liczby miejsc siedzących, albo
 - 30% liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących, przy jednoczesnym pozostawieniu w pojeździe co najmniej 50% miejsc siedzących niezajętych.

- Ograniczenia w miejscach sprawowania kultu religijnego – max. 1 os./15m²
- Udział w zgromadzeniach – max. 5 osób
- Zakaz organizacji wesel, komunii i konsolacji
- Zamknięte siłownie, kluby fitness i aquaparki
- Ograniczenie w sklepach – max. 1 os./15m²
- Godziny dla seniorów – od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-12:00
- Zamknięte restauracje. Posiłki wyłącznie na wynos lub dowóz

Pozostałe ograniczenia, które obowiązywały ulegają przedłużeniu.

Zdrowe i bezpieczne święta Bożego Narodzenia

Tegoroczne święta Bożego Narodzenia będą jednak różniły się od tych z poprzednich lat. Obowiązuje ograniczenie liczby gości, których można zaprosić – jest to łącznie maksymalnie 5 gości poza osobami, które na stałe ze sobą zamieszkują.

Z 31 grudnia 2020 r. na 1 stycznia 2021 r. w godzinach od 19:00 do 6:00 w całym kraju obowiązuje zakaz przemieszczania się. Wyjątkiem będą m.in. niezbędne czynności służbowe oraz inne wskazane w rozporządzeniu.

Źródło: gov.pl

**Małopolska Brygada Obrony
Terytorialnej pomaga**

**walczącym z epidemią
koronawirusa**