

# **Wsparcie dla szkół – od dziś rusza nabór wniosków na zakup sprzętu i dostępu do internetu dla uczniów i nauczycieli**

**Ministerstwo Cyfryzacji zwiększa kwotę środków unijnych na zakup sprzętu i dostępu do internetu dla uczniów i nauczycieli do 186 milionów złotych. Od dziś tj. 1 kwietnia samorzady będą mogły wnioskować o pieniądze na i za jego zakup.**

Minimalna kwota zwrotu, jaką może otrzymać dany samorząd to 35 tysięcy, maksymalna – 100 tysięcy złotych – mówi minister cyfryzacji Marek Zagórski. – Nie wskazujemy parametrów sprzętu, zależy nam na tym, by samorzady zmaksymalizowały efekty wsparcia, działając w oparciu o potrzeby mieszkańców i maksymalizując liczbę zakupionego sprzętu. Chodzi o to, by trafił do jak największej grupy potrzebujących uczniów – dodaje szef MC.

Jak będzie wyglądała procedura? Szybki, elektroniczny wniosek do Centrum Projektów Polska Cyfrowa (CPPC). Ekspresowa procedura wnioskowania i wypłata środków. O pieniądze może wnioskować każda gmina i powiat. Nie potrzeba wkładu własnego. Złożenie wniosku stanowi gwarancję wypłaty.

Samorzady z zakupami nie musiały czekać do środy czekać do środy, mogły robić już wcześniej. Co więcej, jeśli sprzęt kupiły po 16 marca – także mogą liczyć na zwrot pieniędzy.

Wnioski będzie przyjmowało Centrum Projektów Polska Cyfrowa (CPPC).

Wszelkie pytania dotyczące projektu można kierować na adres

mailowy [zdalnaszkola@cppc.gov.pl](mailto:zdalnaszkola@cppc.gov.pl)

Na stronie CPPC znajdziecie też odpowiedzi na [najczęściej pojawiające się pytania](#) na ten temat.

Więcej informacji: <https://cppc.gov.pl/zdalna-szkola>

źródło: gov.pl

---

# **Ważne! Komunikat Komendy Powiatowej Policji w Limanowej**

**Policja będzie kontrolować osoby poddane kwarantannie nawet kilka razy dziennie.**

**Ważne! Nie przestrzegając kwarantanny, narażamy życie i zdrowie innych osób!**

Osoby objęte kwarantanną mają obowiązek przebywać w miejscu kwarantanny i stosować się do zaleceń służb sanitarnych! W związku z trwającą epidemią i rosnącą ilością osób, które nie przestrzegają zasad kwarantanny Policja będzie kontrolować osoby poddane kwarantannie nawet po kilka razy dziennie. Kontroli stosowania się do obowiązku kwarantanny będą również poddane osoby, które korzystają z aplikacji kwarantanna domowa.

Wobec osób, które nie stosują się do kwarantanny będą wyciągane surowe konsekwencje!

Przypominamy również, że w związku z wejściem w życie obostrzonych przepisów dotyczących grupowania się, limanowska policja będzie sprawdzać miejsca gdzie grupują osoby. Chodzi o bezpieczeństwo sanitarne nas wszystkich i spowolnienie rozprzestrzeniania się koronawirusa. Kontakty z innymi osobami musimy ograniczyć do minimum.

**Pamiętajmy! Nie przestrzegając kwarantanny, narażamy życie i zdrowie innych osób! Weźmy odpowiedzialność za siebie oraz swoich najbliższych!**

**Solidaryzujmy się z całym społeczeństwem, przystępując do akcji #zostanwdomu.**

*Źródło: [limanowa.policja.gov](http://limanowa.policja.gov)*

---

# **Komunikat Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Limanowej dotyczący koronawirusa**



**K O M U N I K A T**

**Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Limanowej  
dotyczący koronawirusa SARS-CoV-2**

**z dnia 01 kwietnia 2020 roku, godzina 09:30**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej informuje, że do dnia 1 kwietnia 2020 roku, godz. 09:30 wśród mieszkańców powiatu limanowskiego:

**-potwierdzono 1 przypadek wystąpienia choroby COVID-19,**

**– potwierdzono 5 przypadków zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2**

**(w tym 4 osoby hospitalizowane na oddziale zakaźnym w Krakowie, 1 osoba bezobjawowa przebywa na kwarantannie domowej)**

**-zlecono wykonanie 134 testów na obecność koronawirusa SARS-CoV-2. Do dnia 01.04.2020 godzina 9:30 otrzymano 34 wyniki z wymazów pobranych w okresie do 25 marca 2020 r.**

**-poddano kwarantannie 1137 osób,**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej zwraca się z prośbą o zachowanie spokoju, odpowiedzialność i przestrzeganie wszystkich higienicznych zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia

( [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl) oraz [www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl) )

---

**Rząd wprowadza kolejne  
obostrzenia w związku z**

# koronawirusem

Od 1 kwietnia, aż do odwołania każda osoba do 18 roku życia z domu wyjdzie tylko pod opieką dorosłego opiekuna, a parki, bulwary, czy plaże będą zamknięte. Za złamanie zakazów grozi kara od 5 do nawet 30 tys. zł. Oprócz tego zmieniamy zasady robienia zakupów w sklepach stacjonarnych i zawieszamy działalność salonów fryzjerskich, kosmetycznych i tatuaży. Jakie inne zmiany zostały wprowadzone w dotychczasowych zasadach bezpieczeństwa?

Większość Polaków stosuje się do wydawanych zaleceń, jednak wciąż zdarzają się sytuacje, które narażają wszystkich na ryzyko zarażenia. Aby opanować rozprzestrzenianie się wirusa w Polsce, władze w kraju zmuszone są podjąć jeszcze ostrzejsze środki ochrony. Przykłady z innych krajów pokazują, że kluczem do ograniczenia zakażeń jest maksymalne ograniczenie kontaktów. Za wszelką cenę należy więc zahamować tempo, w jakim dochodzi do dalszej transmisji wirusa. Bądźmy ostrożni i stosujmy się do nowych zasad! Zwłaszcza, że największa fala zachorowań przed nami.

Za złamanie zasad grozi grzywna w wysokości od 5 tys. do 30 tysięcy złotych.

**Ograniczenia w liczbie klientów w sklepach, na targach, na poczcie (od 1.04.2020 r.)**

- **Sklepy i punkty usługowe – 3 osoby na kasę lub stanowisko do płacenia**

Do każdego sklepu (zarówno małego, jak i wielkopowierzchniowego), a także do każdego lokalu usługowego może wejść maksymalnie tyle osób, ile wynosi iloczyn liczby wszystkich kas i liczby 3.

**PRZYKŁAD** To znaczy, że jeśli w sklepie jest 5 kas, to w jednym momencie na terenie sklepu może przebywać 15 klientów.

**PRZYKŁAD** Jeśli w banku są 3 stanowiska obsługi, to w jednym momencie na terenie banku może przebywać 9 osób.

Ważne! Liczy się ogólna liczba kas, a nie tych, które są czynne.

▪ **Targowisko – 3 klientów na 1 punkt handlowy**

Podobne zastrzeżenia dotkną także targów, straganów i bazarków. Z tą różnicą, że liczba osób przebywających na targu nie może być większa niż trzykrotność liczby punktów handlowych.

**PRZYKŁAD** Jeśli więc na osiedlowym bazarze jest 20 takich punktów, to na jego terenie może przebywać w jednym momencie maksymalnie 60 klientów.

▪ **Placówki pocztowe – 2 osoby na 1 okienko pocztowe**

Na terenie poczty może przebywać w jednym momencie tyle osób, ile wynosi liczba okienek pocztowych pomnożona przez 2.

**PRZYKŁAD** Jeśli w placówce jest 5 okienek, wówczas w jednym momencie na jej terenie może przebywać 10 osób.

**Ograniczenie funkcjonowania sklepów budowlanych i nowe obowiązki dla wszystkich sklepów**

W weekendy wielkopowierzchniowe sklepy budowlane będą zamknięte.

Natomiast wszystkie sklepy będą się musiały dostosować do nowych, ostrzejszych zasad bezpieczeństwa:

- od 2 kwietnia (czwartek) wszyscy klienci będą robić zakupy w jednorazowych rękawiczkach,
- w godzinach od 10:00 do 12:00 sklepy i punkty usługowe mogą przyjmować i obsługiwać jedynie osoby powyżej 65 roku życia. W pozostałych godzinach sklepy i lokale usługowe są dostępne dla wszystkich. W tym dla osób powyżej 65. roku życia.

## **Zamknięte hotele i inne miejsca noclegowe**

Hotele i inne miejsca noclegowe (działające na zasadzie wynajmu krótkoterminowego) zostają zamknięte. Mogą one funkcjonować tylko i wyłącznie wtedy, gdy przebywają w nich osoby w kwarantannie lub izolacji, a także gdy przebywa w nich personel medyczny.

Ważne! Goście, którzy przebywają w tych obiektach w momencie wejścia w życie nowych przepisów, muszą się wykwaterować do czwartku, 2 kwietnia 2020 roku.

Nie dotyczy to jednak osób, które są w delegacji i korzystają z usług noclegowych w ramach wykonywania obowiązków służbowych. Dla tych osób hotele pozostają otwarte.

## **Automatyczna kwarantanna dla bliskich osób w kwarantannie (1.04.2020 r.)**

Rozszerzamy listę 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 środy 1 kwietnia 2020.

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

- powrotu z zagranicy
- kontaktu z zarażonym

– Ty również będziesz musiał ją odbyć.

## **Zawieszenie rehabilitacji i zamknięcie salonów kosmetycznych i fryzjerskich**

Zamknięte zostają bez wyjątków wszystkie zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, salony tatuażu i piercingu. Tych usług nie będzie można realizować również poza salonami – np. wizyty w domach nie wchodzi w grę.

Zawieszamy również wykonywanie zabiegów rehabilitacyjnych i masaży – zarówno w placówkach publicznych, jak i prywatnych. Wyjątkiem są sytuacje, w których rehabilitacja jest bezwzględnie wymagana stanem zdrowia pacjenta.

### **Zakaz wychodzenia z domu osób do 18. roku życia bez opieki dorosłego**

Dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18 roku życia, nie będą mogły wyjść z domu bez opieki. Tylko obecność rodzica, opiekuna prawnego lub kogoś dorosłego usprawiedliwia ich obecność na ulicy.

W mocy nadal jednak pozostają ograniczenia w przemieszczaniu się wszystkich osób. W dalszym ciągu nie można wychodzić z domu z wyjątkiem:

- **dojazdu do pracy.** Jeśli jesteś pracownikiem, prowadzisz swoją firmę, czy gospodarstwo rolne, masz prawo dojechać do swojej pracy. Masz również prawo udać się po zakup towarów i usług związanych ze swoją zawodową działalnością.
- **wolontariatu na rzecz walki z COVID-19.** Jeśli działasz na rzecz walki z koronawirusem i pomagasz potrzebującym przebywającym na kwarantannie lub osobom, które nie powinny wychodzić z domu, możesz się przemieszczać w ramach tej działalności.
- **załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego.** Będziesz mógł się przemieszczać, aby zrobić niezbędne zakupy, wykupić lekarstwa, udać się do lekarza, opiekować się bliskimi, wyprowadzić psa.

### **Zakaz korzystania z parków, plaż, bulwarów, promenad i rowerów miejskich**

Wprowadzamy także do odwołania zakaz przebywania na plażach i terenach zielonych, pełniących funkcje publiczne. Zakaz dotyczy więc parków, zieleńców, promenad, bulwarów, ogrodów botanicznych i zoologicznych, czy ogródków jordanowskich.



Ostatnie doświadczenia pokazują, że są to miejsca, w których dochodzi do gromadzenia się ludzi, a tym samym – do zwiększenia szans na zakażenie.

Z tego też powodu ograniczamy możliwość korzystania z rowerów miejskich.

## **2 metry – minimalna odległość między pieszymi**

Wprowadzamy obowiązek utrzymania co najmniej 2-metrowej odległości między pieszymi. Dotyczy to także rodzin i bliskich.

Wyłączeni z tego obowiązku będą:

- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13 roku życia),
- a także osoby niepełnosprawne lub niemogące się samodzielnie poruszać i ich opiekunowie.

## **Urzędy na pracy zdalnej**

Instytucje publiczne swoje obowiązki będą wykonywały zdalnie. Wyjątek mogą stanowić jedynie czynności, w których praca zdalna nie gwarantuje możliwości realizacji ich kluczowych obowiązków.

## **Limit pasażerów również w pojazdach 9+ (od 2.04.2020 r.)**

W zbiorowym transporcie publicznym obowiązuje już zasada „tyle pasażerów, ile połowa miejsc siedzących w pojeździe”. Rozszerzamy ten wymóg także na pojazdy, które mają więcej niż 9 miejsc siedzących, w tym transport niepubliczny – np. dowożących do pracy w zorganizowany sposób, czy prywatnych przewoźników.

**PRZYKŁAD** Jeśli w busie jest 20 miejsc, to na pokład pojazdu może jednorazowo wejść maksymalnie 10 osób.

Ważne! Ograniczenie wejdzie w życie w czwartek, 2 kwietnia

2020 roku i nie dotyczy samochodów osobowych.

## **Miejsca pracy – dodatkowe zabezpieczenia dla pracowników (od 2.04.2020 r.)**

Pracodawcy będą musieli zapewnić dodatkowe środki bezpieczeństwa swoim pracownikom. I tak:

- stanowiska pracy poszczególnych osób muszą być oddalone od siebie o co najmniej 1,5 metra.
- pracownicy mają obowiązek używania rękawiczek, a także mieć dostęp do płynów dezynfekujących.

Ważne! Pracodawca musi zapewnić te środki bezpieczeństwa od czwartku, 2 kwietnia 2020 roku.

[Aktualne zasady bezpieczeństwa zebrane są w jednej zakładce portalu informacyjnego gov.pl. Prosimy o zapoznanie się z nimi!](#)

źr.: gov.pl

---

# **Samorządy powiatu Limanowskiego wspierają pracowników szpitala**

**Szanowni Państwo, pracownicy Szpitala Powiatowego im. Miłosierdzia Bożego w Limanowej!**

My, Samorządowcy Powiatu Limanowskiego dziękujemy Wam wszystkim, którzy niesiecie pomoc Mieszkańcom naszego regionu – mimo niebezpieczeństwa zarażenia się koronawirusem. Wiemy

że macie rodziny, o których zdrowie się martwicie.

**Jesteście dla nas wszystkich przykładem i wzorem postępowania w tym jakże trudnym dla nas czasie. Jesteśmy Wam za to bardzo wdzięczni!**

Jest nam przykro z tego powodu, że mimo Waszych wysiłków spotykacie się z negatywnymi opiniami. Dlatego też apelujemy do wszystkich Mieszkańców o wsparcie dla całego personelu Szpitala Limanowskiego oraz osób, które są objęte kwarantanną. Jest to dla wszystkich sprawdzian z człowieczeństwa.

Żeby pokonać koronawirusa musimy działać wspólnie. Nie jest to czas na mowę nienawiści. Sytuacja w jakiej się znaleźliśmy jest dla nas wszystkich nowa, nie unikniemy błędów, ale najważniejsze jest abyśmy wyciągali z nich wnioski robili wszystko, aby się one nie powtórzyły.

My samorządowcy deklarujemy dla Was wsparcie.

W trosce o bezpieczeństwo Waszych rodzin – na prośbę Dyrektora Szpitala – Powiat Limanowski zabezpieczył dla personelu medycznego 126 miejsc noclegowych w Internacie Zespołu Szkół im. KEN w Tymbarku wraz z wyżywieniem i środkami higieny (pościel, ręczniki, środki dezynfekcyjne). To są jedne z wielu działań, aby Wam pomóc. Abyście mogli pracować nie bojąc się o zdrowie Waszych najbliższych.

Wójtowie, Burmistrzowie Powiatu Limanowskiego i Starosta Limanowski

---

# Komunikat Szpitala Powiatowego w Limanowej

Szpital Powiatowy w Limanowej informuje, że w nocy z 30 na 31 marca br. na Oddziale Wewnętrznym zmarła 86 – letnia pacjentka, u której stwierdzono zarażenie koronawirusem. Pacjentka była osobą po udarze mózgu, cierpiącą na wiele chorób współistniejących.

Działalność Oddziału Wewnętrznego jest w chwili obecnej nadal zawieszona. Pacjenci oraz personel Szpitala zostali poddani ponownie testom. U dwojga pacjentów stwierdzono pozytywny wynik badania (zarażenie); osoby te zostaną w najbliższym czasie przekazane do leczenia w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie. Pozostali pacjenci oddziału (z negatywnymi wynikami) pozostaną na oddziale. Szpital nie będzie natomiast przyjmował na ten oddział nowych pacjentów. Są to działania podejmowane zgodnie z procedurami przyjętymi przez Głównego Inspektora Sanitarnego i zmierzają do potwierdzenia, że Szpital może dalej funkcjonować.

Szpital Powiatowy w Limanowej nie jest placówką, w której leczeni są pacjenci, u których stwierdzono zarażenie koronawirusem. Takie osoby są leczone na oddziałach zakaźnych oraz w specjalnie utworzonych szpitalach jednoimiennych (zajmujących się wyłącznie osobami, u których stwierdzono zarażenie). Zadaniem limanowskiego szpitala jak i innych placówek, które nie zostały wskazane do leczenia osób zarażonych jest zapewnienie bezpieczeństwa medycznego dla osób cierpiących na inne choroby niż zarażenie koronawirusem.

Nie możemy dopuścić do sytuacji, w której działalność Szpitala zostanie całkowicie zawieszona z uwagi na ujawnione pojedyncze przypadki zarażeń koronawirusem. Gdzie bowiem wtedy trafialiby pacjenci z terenu Powiatu Limanowskiego, którzy wymagają hospitalizacji z innych przyczyn (zapalenie wyrostka, poród,

złamanie nogi, itd., itd.).? Ci pacjenci są równie ważni, bo w wielu przypadkach chodzi również nie tylko o ich zdrowie, lecz także i o życie.

Dlatego w przypadku pierwszej pacjentki u której stwierdzono zarażenie niezwłocznie po potwierdzeniu koronawirusa została ona przekazana do Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie jako szpitala jednoimiennego (przeznaczonego wyłącznie dla pacjentów z koronawirusem). Co do osób, które miały kontakt z pacjentką Szpital postępował zgodnie z procedurami, do stosowania których został zobowiązany przez Głównego Inspektora Sanitarnego. Spośród przebywających w Oddziale 23 pacjentów wypisano 14, po uzgodnieniu z Sanepidem. Od tego momentu to Sanepid prowadzi już wobec tych osób dalsze działania, w tym decyduje o tym, w którym miejscu mają oni przebywać.

Zwracamy się z apelem do wszystkich mieszkańców – nie lekceważmy zagrożenia koronawirusem. Jeśli Państwo myślicie, że to Was nie dotyczy, że to sprawa Szpitala, służb, generalnie innych, nie Was, to jesteście w błędzie. Każdy, powtarzamy każdy, może się zarazić i co więcej może to zarażenie przenosić dalej, nawet o tym nie wiedząc. To dlatego zostały wprowadzone ograniczenia w życiu społecznym. Nie ma łatwych rozwiązań, choć wielu tzw. „internetowych mędrców” ujawnia je codziennie w swoich postach, uważając, że oni wszystko wiedzą najlepiej. Frustrację można zrozumieć ale nie należy dopuścić, żeby zaczęła dominować w życiu społecznym.

Pamiętajmy – podmiotem który koordynuje działania wszystkich służb na terenie Powiatu, od gmin, poprzez Szpital i Starostwo Powiatowe jest Inspekcja Sanitarna (Sanepid). Każdy z nas, jako obywatel, każda firma i każda instytucja ma obowiązek dostosować się do decyzji wydawanych przez tą instytucję. Najkrócej rzecz ujmując – w czasie epidemii wszystkim z czym ona się wiąże rządzi Sanepid. Dlatego jeżeli chcemy się dowiedzieć co robić, bo w rodzinie, w sąsiedztwie są chorzy i nie wiemy jak się zachować kontaktujemy się z Sanepidem. W ten

sposób pomagając sobie pomagamy też lekarzom i pielęgniarkom, bo jeśli oni zostaną pacjentami to kto się zajmie nami (przecież koronawirus to nie jedyna choroba która może się przytrafić nam i naszym bliskim).

Dbajmy o siebie, uważajmy i przede wszystkim ograniczmy kontakty. Widzimy, że każdego dnia wzrasta liczba osób zarażonych i zmarłych. Miejmy świadomość, że to na każdym z nas ciąży odpowiedzialność – nie na lekarzach, nie na Szpitalu, nie na wójcie czy staroście. Na Tobie!!!. I Tobie i Tobie.

Warto zadbać o nasze życie – mamy je tylko jedno.

*źr.: Szpital Powiatowy w Limanowej*

---

# Koronawirus a bezpieczne zakupy

**Ministerstwo Zdrowia przedstawiło kolejne zalecenia dotyczące bezpiecznych zakupów w czasie epidemii koronawirusa**

**Co powinniśmy wiedzieć i jakich zasad przestrzegać?**

Żywność nie jest i nie może być źródłem zakażenia koronawirusem, informuje Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Potwierdzają to nie tylko badania na SARS COV-2, ale i doświadczenia z wcześniejszymi infekcjami korona wirusami.

Bezpieczne jest też zamawianie jedzenia na wynos lub z dostawą do domu.

Całkowicie bezpieczna jest również woda z kranu.

### **Twoje bezpieczne zakupy:**

- Przed wyjściem zrób listę potrzebnych rzeczy, by w sklepie spędzić jak najmniej czasu i niepotrzebnie nie przechadzać się między półkami.
- Do sklepu idź pieszo lub jedź własnym samochodem. Zrezygnuj z zakupów, po które musisz pojechać komunikacją publiczną.
- Staraj się unikać dotykania czegokolwiek bez potrzeby. W miejscach publicznych nie dotykaj okolic oczu, ust i nosa, a po powrocie do domu od razu umyj ręce.
- Warto mieć ze sobą swój koszyk czy swoją torbę na zakupy zamiast korzystać ze sklepowego koszyka czy wózka. Są czystsze.
- Podczas zakupów i kolejki do kasy zachowaj dystans do innych osób.
- Płać bezdotykowo
- Pamiętaj, że ekrany kas samoobsługowych, klawiatury do wpisywania kodu PIN są najbardziej brudne. Jeśli nie możesz wstukiwać liczb kostką palca (mniejsza szansa, że w ten sposób dotkniesz twarzy brudną częścią ręki), to warto mieć ze sobą płyn antybakteryjny i po wyjściu ze sklepu go użyć.
- Przestrzegaj też zasady odstępu wobec pracowników sklepu, w tym także od kasjerek w trakcie pakowania zakupów.
- Pamiętaj, że ludzie najczęściej dotykają w sklepach np. uchwytów szaf chłodniczych. Jeśli ich dotykasz, użyj płynu antybakteryjnego.
- Rękawiczki jednorazowe nie są rozwiązaniem, bo, jeśli nie potrafisz ich odpowiednio zdjąć, możesz się zakazić tym, co na nich zbierzesz.
- Zdejmując rękawiczki, należy złapać jedną za brzeg i

wywrócić ją wewnętrzną stroną na wierzch. Zdjętą rękawiczkę chwyć ręką w rękawiczkę i identycznie zdejmij drugą. W ten sposób pierwsza rękawiczka znajdzie się wewnątrz drugiej. Zdjęte rękawiczki wyrzucić do zamkniętego kosza i dokładnie umyć ręce wodą z mydłem lub detergentem zawierającym minimum 60-procentowy alkohol. Po powrocie do domu umyć warzywa i owoce, zdejmij folię i opakowania z jedzenia i je wyrzucić. Umyj też ręce.

- Jeśli zastanawiasz się, czy dobrze umyjesz kurczaka na obiad, pamiętaj, że gotowanie i pieczenie (60 st. C przez 30 min.) zabija wirusy na mięsie czy innych produktach surowych.
- Staraj się jednak tak zaplanować zakupy, by wychodzić do sklepu jak najrzadziej. **#zostańwdomu** to najskuteczniejszy sposób na powstrzymanie rozszerzania się koronawirusa.
- Pamiętaj, że możesz też robić zakupy z dostawą, a restauracje będą Ci wdzięczne, jeśli kupisz swoje ulubione dania na wynos.



# WYCHODZĄC NA ZAKUPY, PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE SWOIM I INNYCH



Do sklepu idź pieszo lub jedź własnym samochodem (unikaj jazdy komunikacją publiczną)



Zrób listę zakupów, aby w sklepie spędzić jak najmniej czasu



Staraj się unikać dotykania czegokolwiek bez potrzeby



Unikaj korzystania ze sklepowego koszyka lub wózka (weź własny koszyk lub torbę)



Podczas zakupów i kolejki do kasy zachowaj dystans od innych osób



Plać bezdotykowo, przy pomocy karty płatniczej



Nie używaj rękawiczek jednorazowych (jeśli źle je zdejmiesz, możesz się zakazić tym, co na nich jest)



Po powrocie do domu umyj warzywa i owoce, zdejmij folię i opakowania z jedzenia i je wyrzuć. Umyj też ręce.



Źródło: [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

---

## Gdzie uzyskać informacje na temat Małopolskiej Tarczy

# Antykryzysowej?

Zachęcamy do zapoznania się z komunikatem poświęconym wsparciu małopolskich firm w ramach Pakietów Przedsiębiorczość i Płynności Finansowa Małopolskiej Tarczy Antykryzysowej.

Szanowni Państwo,

właściciele mikro, małych i średnich przedsiębiorstw działających na terenie Małopolski.

Zarząd Województwa Małopolskiego uzgodnił z Komisją Europejską możliwość przeniesienia środków w Regionalnego Programu Operacyjnego WM 2014-2020 na nowy mechanizm wspierający małopolskie firmy, które ucierpiały z powodu epidemii.

Samorząd Województwa wyznaczył dwa priorytety w działaniach, które mają na celu chronić małopolskie firmy przed skutkami gospodarczymi epidemii: PAKIET PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ przeznaczony na utrzymanie miejsc pracy (192 mln zł) i PAKIET PŁYNNOŚĆ FINANSOWA skierowana na korzystne pożyczki obrotowe (35 mln zł).

Obecnie opracowywane są szczegółowe rozwiązania, które muszą mieć podstawę prawną, czyli program pomocowy wydany przez władze państwa członkowskiego – w przypadku Polski przez Ministra Funduszy i Polityki Regionalnej. Taki program pomocowy jest tworzony w ekspresowym trybie, na podstawie [„Komunikatu Komisji Europejskiej – Tymczasowe ramy środków pomocy państwa w celu wsparcia gospodarki w kontekście trwającej epidemii COVID-19”](#) (Communication on the Temporary Framework for State aid measures to support the economy in the current COVID-19 outbreak (TF COVID-19)).

Małopolska zgłosiła do tego programu obydwie formy wsparcia firm, o których mowa w pakiecie Małopolskiej Tarczy Antykryzysowej.

**1. Dotacje z tytułu rekompensaty dla przedsiębiorstw, które**

## **odnotowały wyraźny spadek obrotów:**

Założenia pakietu dotacyjnego:

- brak ograniczeń sektorowych;
- konieczność wykazania, że przedsiębiorstwo nie znajdowało się w trudnej sytuacji finansowej na dzień 31.12.2019;
- prosty mechanizm wdrożeniowy, prosty wniosek o wsparcie, ograniczony do informacji niezbędnych, aby zapewnić zgodność z prawem,
- brak konieczności tworzenia rozbudowanych projektów przez wnioskujące podmioty;
- najprawdopodobniej mechanizm będzie obsługiwany przez Małopolskie Centrum Przedsiębiorczości, ale prosimy tam nie dzwonić po informacje na obecnym etapie.

## **2. Pożyczki na cele obrotowe**

Założenia pakietu pożyczkowego:

- bardzo niskie oprocentowanie pożyczek;
- możliwość przeznaczenia pożyczki wyłącznie na cele obrotowe, bez konieczności finansowania z niej działań rozwojowych (inwestycji);
- obsługę przez operatora wskazanego przez Bank Gospodarstwa Krajowego
- Środki finansowe na ten cel już są na rachunkach w BGK. Dalszy etap to dopracowanie produktu finansowego (również musi być oparty o program pomocowy) oraz wyłonienie pośrednika finansowego.

Szanowni Państwo jesteśmy na etapie tworzenia mechanizmów, które pozwolą na sprawną dystrybucję środków. Staramy się, aby pieniądze jak najszybciej trafiły do małopolskich firm.

*Wszystkie informacje o działaniach i ułatwieniach przygotowanych przez Samorząd Województwa Małopolskiego na rzecz beneficjentów środków UE w sytuacji zagrożenia*

*koronawirusem dostępne są na [stronie RPO Małopolska](#) lub pod nr infolinii tel. (12) 616 06 16*

Informujemy tam również o zmianach i przesunięciach terminów naborów wniosków wprowadzonych przez instytucje ogłaszające konkursy oraz przekazujemy inne wiadomości ważne dla realizujących projekty unijne w czasie pandemii.

Prosimy o śledzenie informacji pojawiających się na stronie internetowej oraz na naszym [profilu FB Małopolska. Fundusze Europejskie.](#)

źr.: malopolska.pl

---

## **GIS przestrzega przed „przeciwwirusowymi” produktami spożywczymi**

**Główny Inspektorat Sanitarny informuje – w przestrzeni publicznej, w szczególności w Internecie pojawia się coraz więcej ofert produktów o sugerowanych właściwościach przeciwwirusowych lub chroniących przed zarażeniem SARS-Cov-2. Wiele z nich dotyczy suplementów diety.**

## **Ostrzegamy przed korzystaniem z takich ofert.**

Suplementy diety stanowią skoncentrowane źródło witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.

Ich celem jest uzupełnienie normalnej diety, nie przechodzą badań klinicznych i nie posiadają potwierdzonego w badaniach działania farmakologicznego.

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności stanowi, że informacje na temat żywności nie mogą wprowadzać w błąd, w szczególności: **co do właściwości środka spożywczego, a w szczególności co do jego charakteru, tożsamości, właściwości, składu, ilości, trwałości, kraju lub miejsca pochodzenia, metod wytwarzania lub produkcji.**

Informacje na temat żywności muszą być rzetelne, jasne i łatwe do zrozumienia dla konsumenta. Dlatego też znakowanie, prezentacja i reklama nie mogą przypisywać jakiegokolwiek środkowi spożywczemu właściwości zapobiegania chorobom lub leczenia chorób ludzi bądź też odwoływać się do takich właściwości.

Właściwości lecznicze może wykazywać tylko produkt leczniczy, którego definicję zawiera ustawa – Prawo farmaceutyczne: *„produktem leczniczym jest substancja lub mieszanina substancji, przedstawiana jako posiadająca właściwości zapobiegania lub leczenia chorób występujących u ludzi lub zwierząt lub podawana w celu postawienia diagnozy lub w celu przywrócenia, poprawienia lub modyfikacji fizjologicznych funkcji organizmu poprzez działanie farmakologiczne, immunologiczne lub metaboliczne”* .

Zgodnie z ww. przepisami, do produktu spełniającego

jednocześnie kryteria produktu leczniczego oraz kryteria innego rodzaju produktu, w szczególności suplementu diety, kosmetyku lub wyrobu medycznego, określone odrębnymi przepisami, stosuje się przepisy ustawy Prawa Farmaceutycznego.

**Podsumowując – wskazywanie w oznakowaniu, prezentacji czy reklamie środków spożywczych, w tym suplementów diety na ich właściwości lecznicze (takie jak np.: działanie przeciwwirusowe, leczenie grypy, ochrona przed zarażeniem SARS-Cov-2, leczenie infekcji COVID-19) stanowi naruszenie prawa i nie znajduje oparcia w medycynie opartej na faktach.**

W okresie ograniczenia aktywności zawodowej i społecznej, kwarantanny oraz w związku z narażeniem na infekcje ma nasze prozdrowotne zachowanie – **zdrowa dieta, odpowiednia długość snu, odpoczynek, rekreacja.**

Właśnie stosowanie zrównoważonej, urozmaiconej oraz **zdrowej diety** jest jednym z ważnych czynników zachowania dobrego stanu zdrowia.

Suplementacja może być stosowana u osób cierpiących na niedobory poszczególnych witamin lub składników mineralnych lub w przypadku, kiedy z dietą nie są dostarczane wystarczające ilości witamin i składników mineralnych, nie zastąpi ona jednak zdrowego odżywiania ani leczenia.

źródło: GIS/ UG Łukowica

---

# **ZALECENIA DOT. POSTĘPOWANIA Z CHORYMI ZAKAŻONYMI SARS- COV-2, KTÓRZY NIE WYMAGAJĄ HOSPITALIZACJI**

## Zalecenia PTEiLChZ, Konsultanta Krajowego w dziedzinie chorób zakaźnych i Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące postępowania z chorymi zakażonymi SARS-CoV-2, którzy nie wymagają hospitalizacji

22.03.2020 r.

---

1. Przed wypisaniem należy ustalić z pacjentem miejsce izolacji.
2. Pacjent zostaje wypisany z B34.2 lub U07.1, ze zwolnieniem z pracy na przynajmniej 14 dni.
3. Jeśli pacjent ma możliwość izolacji w warunkach domowych należy powiadomić Sanepid i przewieźć do miejsca zamieszkania dedykowanym środkiem transportu.
4. Jeśli pacjent nie ma możliwości izolacji domowej należy przewieźć pacjenta do wyznaczonego miejsca izolacji.
5. Za ustanowienie miejsca izolacji pozadomowej odpowiada Wojewoda.
6. Po upływie 10-12 (u dzieci do 14) dni od wystąpienia objawów, a w przypadku pacjentów bezobjawowych po upływie 10-12 (u dzieci do 14) dni od pobrania wymazu wykazującego po raz pierwszy zakażenie, próbkobiorca pobiera wymaz kontrolny w miejscu izolacji wskazanym przez Sanepid.
7. W przypadku wyniku ujemnego pierwszego badania kontrolnego, wykonuje się drugie badanie kontrolne po przynajmniej 24 godzinach.
8. Po uzyskaniu dwukrotnego wyniku ujemnego (punkty 6 i 7) pacjenta można zwolnić z izolacji, jednocześnie zalecając konieczność zachowania szczególnej higieny rąk przez przynajmniej 7 dni, licząc od ostatniego wyniku ujemnego, ze względu na dłuższe utrzymywanie się wirusa w kale.
9. Dzieci, po uzyskaniu dwukrotnego wyniku ujemnego przez kolejny tydzień nie powinny uczestniczyć w zajęciach w żłobkach, przedszkolach i szkołach.
10. Jeśli którykolwiek z wyników badania kontrolnego jest dodatni należy powtarzać badania w odstępach 7 dniowych do uzyskania negatywizacji, po czym należy postępować zgodnie z punktami 7 i 8.



## ZALECENIA DLA PACJENTA Z DODATNIM WYNIKIEM BADANIA W KIERUNKU KORONAWIRUSA ZE WSKAZANIEM DO IZOLACJI W WARUNKACH DOMOWYCH

22.03.2020

Celem izolacji domowej jest odosobnienie chorego, który, po zbadaniu przez lekarza, nie wymaga hospitalizacji ze względu na stan zdrowia. Izolacja domowa jest stosowana u pacjentów, którzy mają dodatni wynik badania w kierunku koronawirusa SARS-CoV-2 i nie mają objawów choroby lub wykazują łagodne, umiarkowane objawy choroby COVID-19 (np. stan podgorączkowy, kaszel, ból gardła, osłabienie).

Osoby z kontaktu domowego z chorym mają najwyższe ryzyko zakażenia. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową podczas mówienia, kaszlu czy kichania albo poprzez dotyk skażonych przedmiotów.

W sytuacji pogorszenia stanu zdrowia należy niezwłocznie wezwać karetkę pogotowia informując o rozpoznaniu COVID-19 i izolacji w warunkach domowych celem przewiezienia do szpitala. Na pogorszenie mogą wskazywać uporczywa gorączka powyżej 39 stopni, duszność, bóle w klatce piersiowej, krwawienia z nosa, wybroczyny na skórze.

### PODZAS IZOLACJI DOMOWEJ OBOWIĄZUJĄ NASTĘPUJĄCE ZALECENIA:

1. Dwa razy dziennie wykonuj pomiar temperatury ciała, przyjmuj co najmniej 1,5 litra płynów dziennie, przyjmuj 3-4 lekkostrawne posiłki.
2. Przebywaj (całą dobę) w jednym pokoju, w którym nie mieszkają/ nie przebywają inni domownicy.
3. Staraj się komunikować z otoczeniem poprzez telefon, komputer, jak najmniej narażając inne osoby na kontakt.
4. Inni domownicy NIE powinni zbliżyć się do Ciebie bliżej niż na 2 metry.
5. NIE powinieneś mieć kontaktu ze zwierzętami domowymi – mogą przenieść wirusa na osoby zdrowe, na sierści, której dotykasz.
6. Jeśli inna osoba wchodzi do pokoju w którym przebywasz, powinna założyć maseczkę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik).
7. NIE wynoś rzeczy z pokoju, z którego korzystasz.
8. NIE wchodź do innych pomieszczeń zwłaszcza, jeśli ktoś w nich przebywa.
9. Jeżeli w mieszkaniu jest wspólna toaleta/łazienka, korzystaj z niej oddzielnie, najlepiej jako ostatni z domowników, myj po sobie urządzenia z których korzystasz, zdezynfekuj WC dostępnymi dla gospodarstw domowych środkami, przed wyjściem umyj dokładnie ręce. Używaj wyłącznie własnych ręczników, powieś je w innym miejscu niż ręczniki pozostałych domowników. Trzymaj przybory toaletowe np. szczoteczkę do zębów w pokoju, w którym odbywasz izolację.
10. Często otwieraj okno, wietrz pokój. Jeśli musisz wyjść z pokoju, np. do łazienki, załóż maskę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik).
11. NIE korzystaj z wentylatorów, klimatyzacji, ani oczyszczaczy powietrza.
12. Zmieniaj pościel i piżamę co 2 dni, a ręczniki codziennie.

13. Zużytą pościel, ręczniki i brudne ubrania wkładaj do worka plastikowego w pokoju, a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła zrobić pranie.
14. Śmieci wrzucaj do plastikowego worka (poproś o zawieszenia pustego worka na klamce), a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła go wyrzucić do śmietnika.
15. Używaj oddzielnych sztućców, talerzy, kubków, szklanek. Powinny być oddzielne tylko dla Ciebie.
16. Przygotowane posiłki, wodę, leki spożywaj w warunkach izolacji, poproś, aby podano ci je pod drzwi.
17. Brudne naczynia wystawiaj za drzwi pokoju, aby inna osoba umyła je w zmywarce w temp. minimum 60°C z użyciem detergentu lub ręcznie środkiem myjącym do naczyń i pod gorącą wodą. Po zmywaniu, osoba myjąca naczynia musi umyć ręce wodą z mydłem.

### **JAK SPRZĄTAĆ W MIESZKANIU, W KTÓRYM IZOLOWANY JEST JEDEN (DWOJE CHORYCH), A RESZTA JEST ZDROWA?**

- **Kilka razy dziennie dezynfekuj poprzez przecieranie chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekcyjnym:**
  - klamki do drzwi, blaty stołów, uchwyt lodówki, szafek, rączka czajnika, armatura łazienkowa, toalety i uchwyty toaletowe, telefony, klawiatury, piloty telewizyjne, tablety, stoliki nocne, włączniki światła,
  - dezynfekcję wykonuj w gumowych rękawiczkach, **NIE wycieraj nadmiaru środka dezynfekcyjnego z powierzchni.**
- **Pranie ubrań, pościeli:**
  - pierz rzeczy w oddzielnym wsadzie, bez ubrań innych domowników,
  - wysyp ubrania do pralki bezpośrednio z worka, bez ich dotykania,
  - ubrania i pościel pierz w temperaturze najwyższej dopuszczalnej dla pranych tkanin, ale nie niższej niż 60 stopni C, z użyciem detergentu, przez co najmniej 40 min.
  - używaj ubrań, które można prać w temperaturze 60°C,
  - po załadunku pralki umyj lub zdezynfekuj ręce.

#### **NIE wysyłaj rzeczy do pralni.**

- **Wyrzucanie śmieci**
  - osoba wyrzucająca śmieci z twojego domu/ mieszkania odbiera worek spod drzwi pokoju w gumowych rękawiczkach, pakuje je w drugi worek, wyrzuca do śmietnika. Po zdjęciu rękawic wyrzuca je, myje lub **dezynfekuje ręce.**

### **WSZYSCY DOMOWNICY PODLEGAJĄ KWARANTANNIE PRZEZ CAŁY OKRES IZOLACJI ORAZ 14 DNI OD DNIA UZNANIA OSOBY ZAKAŻONEJ ZA ZDROWĄ. OSOBY TE:**

1. **NIE** mogą opuszczać domu, robić zakupów.
2. Poruszają się w obrębie pomieszczeń, w których nie jest izolowany chory lub własnym przydomowym ogrodzie bez kontaktu z chorym ani sąsiadami.
3. Należy poprosić telefonicznie/ mailowo (rodzinę, przyjaciół, lub MOPS) o pomoc, osoba dostarczająca potrzebne produkty ma zostawiać je pod drzwiami Twojego domu/mieszkania i zawiadamiać w ustalony sposób, tak by nie kontaktować się bezpośrednio.