

# Apel o pozostanie w domach!

**Szanowni Mieszkańcy Powiatu Limanowskiego!**

**Wprowadzony stan epidemii wiąże się z wieloma obywatelskimi obowiązkami, które mają zapewnić Wam bezpieczeństwo i ochronić przed rozprzestrzenianiem się koronawirusa.**

**Aby przerwać łańcuch zarażeń musimy stosować się do przekazywanych wytycznych, zarówno tych związanych z myciem rąk i przestrzeganiem higieny, jak również, a nawet PRZED WSZYSTKIM tych związanych z OGRANICZENIEM KONTAKTÓW MIĘDZYŁUDZKICH I POZOSTANIEM W SWOICH DOMACH.**

**Zdaję sobie sprawę, że zarówno wiosenny czas i perspektywa weekendu sprzyja wychodzeniu na zewnątrz i spotkaniom z bliskimi. Jednak w związku z aktualną sytuacją, w trosce o bezpieczeństwo zdrowotne APELUJĘ o odpowiedzialne zachowanie i stosowanie się do zaleceń służb sanitarnych.**

**POZOSTAŃMY W DOMACH by zapobiec ewentualnemu rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Apeluję do osób objętych kwarantanną o jej przestrzeganie, tym bardziej że za jej złamanie grozi wysoka grzywna.**

**Niech racjonalne odniesienie się do mojej prośby będzie podyktowane troską o bezpieczeństwo Was samych i Waszych bliskich.**

**Raz jeszcze dziękuję Wszystkim Służbom, Inspekcjom oraz Mieszkańcom za zaangażowanie i dyscyplinę w zakresie przeciwdziałania aktualnemu zagrożeniu.**

**CORONAVIRUS**

**Starosta Limanowski  
Mieczysław Uryga**

---

**Ogólnopolski projekt „Dzieci**

# uczają rodziców” Centrum Rozwoju Lokalnego

Centrum Rozwoju Lokalnego – organizator ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „Dzieci uczą rodziców” kontynuując swoją misję wspierania edukacji najmłodszych, a także wsparcia rodziców w procesie wychowania swoich pociech, przygotowało kolejny materiał wideo z poradami. Film „Wychowanie dzieci – 10 porad psychologa” to materiał, który podejmuje 10 bardzo ważnych kwestii dotyczących wychowania dzieci. W roli przewodnika psycholog mgr Beata Liwowska.

Link do filmu: <https://youtu.be/HxbYRBAKs7U>

Korzystając z okazji warto przypomnieć, że na stronie internetowej Centrum Rozwoju Lokalnego do pobrania są darmowe materiały do nauki w domu. Nowe materiały będą się ukazywać w każdą środę i każdy piątek aż do czasu, gdy szkoły i przedszkola wznowią funkcjonowanie.

Link do materiałów:  
<https://crl.org.pl/2020/03/12/dzieci-ucza-rodzicow-w-domu/>

źr.: UM Limanowa/Dawid Wiejata koordynator ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „Dzieci uczą Rodziców”

---

**Odwiędź małopolskie**

# **instytucje kultury bez wychodzenia z domu – ruszył nowy cykl wirtualnych wycieczek w ponad 40 muzeach**

**Małopolskie instytucje kulturalne od teraz można odwiedzać bez wychodzenia z domu, a to wszystko dzięki nowemu cyklowi wirtualnych wycieczek. Udział w projekcie bierze ponad 40 Muzeów z Małopolski.**

Z powodu koronawirusa instytucje kultury musiały zamknąć swoje podwoje dla publiczności. W świecie wirtualnym pozostają jednak otwarte, proponując wiele wartościowych materiałów multimedialnych. Nowy cykl Kulturalna Małopolska w sieci będzie poświęcony najciekawszym przejawom internetowej aktywności małopolskich instytucji kultury. Organizatorzy, zgodnie z hasłem #zostańwdomu gorąco zachęcają wszystkich miłośników kultury do zwiedzania online bez opuszczania domowego zacisza. Wędrowkę on-line można zacząć od bogatych zasobów muzealiów, etnograficznej wiedzy oraz archiwalnej prasy.

**Wirtualne Muzea Małopolski** to portal stworzony przez **Małopolski Instytut Kultury w Krakowie**, stanowiący niezwykle obszerną bazę muzealiów z całego regionu. Na witrynie udało się zgromadzić ponad 1200 cyfrowych wersji eksponatów, pochodzących z ponad 40 małopolskich muzeów. Można je oglądać w dwu- i trójwymiarze, pogłębiając wiedzę na ich temat za pomocą przygotowanych przez specjalistów tekstów i interpretacji (dostępnych także w wersji audio). Wirtualne Muzea Małopolski kryją w sobie również dział ćwiczeń, pozwalających np. stworzyć własną wystawę i samodzielnie wykonać wyjątkową rzecz inspirowaną eksponatami. W ramach witryny funkcjonuje również forum społeczności dzielącej się swoimi muzealnymi pasjami oraz blog poświęcony wybranym

eksponatom.

- [Wejdz na strone Wirtualne Muzea Malopolski](#)

Na terenie dzisiejszego województwa małopolskiego istniało niegdyś obok siebie blisko dwadzieścia wyodrębnionych grup etnograficznych. Czym różniły się między sobą? Jaka była ich gwara? Co charakteryzowało ich ubiór, muzykę i tańce? Aby poznać bogactwo małopolskiego folkloru i zarazem odkryć swoje korzenie, warto zajrzeć do **Etnozagrody**. Niezwykła witryna powstała przy udziale **Małopolskiego Centrum Kultury SOKÓŁ w Nowym Sączu**. Pozwala ona sprawdzić każdemu Małopolaninowi ludową spuściznę własnej rodziny. Wystarczy w wyszukiwarce wpisać nazwę rodzinnej miejscowości i po kliknięciu otrzymujemy wyczerpującą informację o naszej grupie etnograficznej. Informacja jest podzielona na kilka poznawczych kategorii, które obejmują nie tylko gwarę i kulturę ludową, ale też sferę kulinarną i architektoniczną.

- [Wejdz na strone Etnozagroda](#)

**Małopolska Biblioteka Cyfrowa** to jedna z największych w sieci czytelni zeskanowanych publikacji; od archiwalnych numerów popularnych czasopism do poświęconych regionalnej tematyce wydawnictw i dokumentów. Projekt realizowany przez **Wojewódzką Bibliotekę Publiczną w Krakowie** obejmuje na dzisiaj blisko 110 tys. publikacji. Wiele z nich to skany bezcennych dokumentów, pozwalające oddać się lekturze i przeglądaniu treści o wielkiej wartości historycznej. Całość została podzielona na 6 kategorii tematycznych.

- [Wejdz na strone Malopolska Biblioteka Cyfrowa](#)

The screenshot shows the Malopolska Digital Library interface. At the top, there are logos for the Regional Library of Kraków, the Regional Library of Nowy Sącz, the Regional Library of Tarnobrzeg, the European Union, and the Malopolska region. Below the logos is a navigation bar with 'Zaloguj' and 'Zarejestruj się' buttons. The main content area is titled 'Opis kolekcji Czasopisma'. It includes a search bar, a description of the collection, and two columns of publication listings. The 'Ostatnio dodane' column lists 8 items, and the 'Najczęściej przeglądane' column lists 7 items.

źródło: malopolska.pl

# Ogólnopolska akcja #ZmienTerminNieOdwołuj – apel do turystów

W związku z epidemią koronawirusa (COVID-19) turyści masowo rezygnują z zaplanowanych wyjazdów. Ma to ogromny wpływ na kondycję branży turystycznej, której straty z dnia na dzień są coraz większe. Stąd apel do wszystkich tych, którzy już

wykupili wycieczki wyjazdowe w sezonie wiosenno-letnim, by ich nie odwoływali, lecz zmieniali ich terminy.

Wiele osób już na początku roku planuje swoje wiosenno – letnie wyjazdy urlopowe, krótszy lub dłuższy wypoczynek, bliskie, regionalne wypady lub dalekie, egzotyczne podróże. Tak też było w tym roku. Niestety, obecna sytuacja zagrożenia epidemią COVID-19 zmusza do skorygowania planów, lecz niekoniecznie do ich odwoływania. Zachęcamy zatem do włączenia się do ogólnokrajowej akcji „zmień termin, nie odwołuj”. Przedstawiciele branży turystycznej zapewniają, iż nie powinno być problemu z przesunięciem terminu wyjazdów. Zmieniając terminy podróży pomagamy branży i tym samym wspieramy gospodarkę. To wsparcie jest bardzo potrzebne tysiącom osób związanych zawodowo z turystyką.

źródło: małopolska.pl

---

## **Aplikacja „Kwarantanna domowa” – ruszył proces jej udostępniania**

Szybsza komunikacja ze służbami i lepsza opieka dla osób objętych kwarantanną – to główny cel aplikacji Kwarantanna domowa.

Wysłanie zdjęcia zamiast wizyty policjantów – tak, dzięki naszej aplikacji, może wyglądać kwarantanna domowa. Aplikacja jest darmowa, bezpieczna i dostępna w sklepach Google Play i App Store. Właśnie rozpoczęliśmy proces jej udostępniania.

## Pomóż sobie i nam

Każdego dnia rośnie liczba osób objętych kwarantanną domową. To Polacy, którzy wrócili z zagranicy, ale i osoby, które miały kontakt z ludźmi zarażonymi koronawirusem. Z kwarantanną wiążą się pewne obowiązki. To m.in. zakaz opuszczania miejsca, w którym ją odbywamy. Wszystko po to, by zapewnić bezpieczeństwo nam wszystkim, zarówno osobom objętym kwarantanną, jak i ich bliskim, czy sąsiadom.

Aby to bezpieczeństwo było skutecznie zapewnione policjanci sprawdzają miejsca pobytu osób przebywających w kwarantannie. Za złamanie kwarantanny może być nałożony mandat do 5 tysięcy złotych. Ale nie chodzi o to, by karać. Chodzi o to, by kwarantanna i dotykające nas wszystkich restrykcje – wdrożone, by ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa – były skuteczne.

Jednocześnie bardzo ważne jest wsparcie dla osób w kwarantannie.

Dzięki aplikacji *Kwarantanna domowa*, możliwa będzie lepsza realizacja obu celów. Bezpieczeństwa i lepiej adresowanego wsparcia. Jak? Zaraz wyjaśnimy.

Wyobraźmy sobie taką sytuację: wracamy z zagranicy i wjeżdżamy do Polski. Od razu, zgodnie z obowiązującymi obecnie przepisami, zostajemy objęci obowiązkową 14-dniową kwarantanną domową. W praktyce wygląda to tak, że na granicy wypełniamy tzw. kartę lokalizacyjną, w której wpisujemy swoje dane, w tym m.in. adres (pod którym przejdziemy kwarantannę) oraz nasz numer telefonu.

Najważniejsze, aby w trakcie kwarantanny stale przebywać we wskazanym miejscu. To kwestia nie tylko odpowiedzialności, ale i solidarności. Wszystkim nam powinno zależeć na swoim i naszych bliskich zdrowiu.

## Czy na pewno...?

Jak już wspominaliśmy, w weryfikacji przestrzegania tych zasad pomagają funkcjonariusze policji. W czasie kwarantanny mogą nas odwiedzić w dowolnym momencie. Jeśli chcesz ułatwić im pracę, ściągnij naszą aplikację *Kwarantanna domowa*.

– Najlepiej zrobić to od razu po przybyciu na miejsce odbywania kwarantanny – radzi minister cyfryzacji Marek Zagórski. – Nasza aplikacja jest bezpłatna i bezpieczna. Stworzyliśmy ją we współpracy z ekspertami w tej dziedzinie. Można ją znaleźć w sklepach Google Play lub App Store – dodaje szef MC.

Jeśli zainstalujesz naszą aplikację krótką chwilę po wypełnieniu formularza lokalizacyjnego może się okazać, że Twoje dane nie dotarły jeszcze do naszego systemu. Warto wtedy poczekać 2-3 godziny i spróbować ponownie. Aplikację aktywujesz za pomocą numeru telefonu. Twoje konto zostanie zweryfikowane po wprowadzeniu kodu, który otrzymasz w wiadomości SMS.

**WAŻNE!** Nie ma możliwości, by z aplikacji korzystały osoby nieobjęte kwarantanną. Jej system jest połączony z bazą numerów telefonów osób, które zostały zobowiązane do przejścia kwarantanny.

Zaraz po aktywacji aplikacji dostaniesz zadanie... Jakże? Zrobienie sobie zdjęcia. Będzie to tzw. zdjęcie referencyjne, która jeszcze nam się przyda. Za chwilę dowiesz się do czego.

## Selfie z ręki

Aplikacja aktywowana. Co dalej?

Każdego dnia kwarantanny do objętych nią osób – które zainstalowały i aktywowały naszą aplikację – będziemy SMSem wysyłać prośbę o wykonanie zadania. Bardzo prostego i zawsze takiego samego. Zrobienia selfie.



Dzięki geolokalizacji oraz nowoczesnemu systemowi porównywania twarzy będzie wiadomo, że to na pewno ta osoba i że przechodzi kwarantannę w miejscu zadeklarowanym w formularzu lokalizacyjnym. Pomoże nam w tym zrobione przy aktywacji zdjęcie referencyjne. To do niego będą porównywane kolejne przesłane fotografie.

– Dziennie trzeba będzie zrobić jedno lub kilka takich zdjęć. Prośby o ich wykonanie będziemy wysyłać „z zaskoczenia”. Idea jest dokładnie taka sama jak przy niezapowiedzianych wizytach funkcjonariuszy policji – tłumaczy minister cyfryzacji Marek Zagórski. – Dane osób „meldujących się” na kwarantannie są bezpieczne. Nie będą niepotrzebnie gromadzone, ani przechowywane – zapewnia szef MC.

Czas przeznaczony na wykonanie selfie to 20 minut od otrzymania SMSa. Po upływie tego czasu osoba objęta kwarantanną dostanie wiadomość przypominającą. Jeżeli w wyznaczonym czasie nie wykonamy zdjęcia będzie to sygnał dla policji, że powinna sprawdzić, czy zasady kwarantanny nie są łamane.

Praktyczna rada: korzystając z aplikacji nie zapominajmy o tym, aby nasz telefon był naładowany, a dźwięki niewyciszone. Sprawdzajcie SMSy.

## **Bądźmy solidarni i odpowiedzialni**

Dzięki naszej aplikacji zyskujesz szybki dostęp do niezbędnych – pomocnych w czasie kwarantanny – informacji. Możesz też korzystać ze specjalnej infolinii.

Aplikacja daje też m.in. możliwość zgłoszenia się do lokalnych ośrodków pomocy społecznej, które w uzasadnionych sytuacjach, mogą dostarczać leki, czy artykuły spożywcze. Dzięki aplikacji szybko można skontaktować się z pracownikiem socjalnym.

W najbliższych dniach do aplikacji będziemy dodawać kolejne funkcjonalności. Chcemy bowiem, aby jak najwięcej osób

objętych kwarantanną z niej korzystało. Dla swojego i naszego bezpieczeństwa.

Bądźmy odpowiedzialni. Warto sobie pomagać w tym trudnym dla wszystkich czasie.

W razie jakichkolwiek problemów technicznych osoby korzystające z aplikacji mogą zadzwonić na przygotowaną dla nich specjalną infolinię – 22 165 57 44.

Więcej informacji na [www.gov.pl/kwarantannadomowa](http://www.gov.pl/kwarantannadomowa)

---

# Telefoniczna pomoc psychologiczna w czasie pandemii koronawirusa



**Zachęcamy wszystkie osoby, które potrzebują wsparcia i rozmowy do telefonicznego kontaktu z psychologiem od poniedziałku do piątku między 13:00, a 14:00.**

Jeśli chciałbyś porozmawiać w późniejszych godzinach, to w każdy wtorek między 15:30 a 17.00 psycholog zadzwoni do ciebie (podaj swój numer telefonu pisząc maila lub telefonicznie).

Kontakt: tel.: 18 333 79 12

e-mail: [j.kuzniacka@pcpr-limanowa.pl](mailto:j.kuzniacka@pcpr-limanowa.pl) lub  
[pcpr@powiat.limanowski.pl](mailto:pcpr@powiat.limanowski.pl)

---

Zapraszamy do odwiedzania [strony Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie](#) oraz obserwowania [Fanpage na Facebooku](#)

---

## **BARDZO WAŻNE! Komunikat dla osób wracających z zagranicy**

**Szanowni Mieszkańcy! Wracając z zagranicy na teren powiatu limanowskiego jesteście zobowiązani odbyć 14 – dniową kwarantannę domową.**

Po przekroczeniu granicy każdy z Was zostanie zarejestrowany, a także przebadany. Zostanie również skierowany na obowiązkową 14-dniową kwarantannę domową zgodnie z kartą Lokalizacyjną, która jest jednocześnie decyzją o nałożeniu kwarantanny.

Jeśli wracasz z zagranicy i nie masz możliwości odbywania kwarantanny w domu, ze względu np. na chorobę jednego z domowników, będziesz mógł ją odbyć we wskazanym przez Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Limanowej punkcie kwarantanny. Numery do Sanepidu:

**!!! 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 klientów  
Starostwa Powiatowego w**

# Limanowej

Od dnia dzisiejszego (19.03) w budynku Starostwa Powiatowego w Limanowej przy wejściu B (od strony parkingu) znajduje się skrzynka, w której mogą Państwo umieszczać korespondencję do Urzędu. Dokumenty będą zabierane przez urzędników co kilka godzin.

Ze względu na Państwa bezpieczeństwo prosimy wchodzić pojedynczo. Przepraszamy za utrudnienia i prosimy o zrozumienie.

Przypominamy również że, można składać dokumenty za pośrednictwem Urzędu Pocztowego, lub platformy adres: /0c0mt69yxv/SkrytkaESP

**Jak załatwić sprawy w poszczególnych wydziałach i jednostkach:**

|   |
|---|
| <a href="#">Wydział Geodezji, Kartografii i Katastru</a>          |
| <a href="#">Wydział Komunikacji i Transportu</a>                  |
| <a href="#">Wydział Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa</a> |
| <a href="#">Wydział Budownictwa i Architektury</a>                |
| <a href="#">Powiatowy Rzecznik Konsumenta</a>                     |

|   |
|---|
| <a href="#">Powiatowy Urząd Pracy</a>             |
| <a href="#">Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</a> |
| <a href="#">Szpital Powiatowy</a>                 |
| <a href="#">Sanepid</a>                           |

Sprawdź jak szybko założyć PROFIL ZAUFANY bez wychodzenia z domu\_ [LINK](#)

---

# Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego opracowała „Przewodnik przedsiębiorcy” na czas epidemii koronawirusa

Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego, w związku z epidemią koronawirusa, przygotowała zestawienie ważnych informacji dla przedsiębiorców. **Pobierz i przeczytaj przewodnik!**

Najważniejsze zagadnienia:

## Tarcza Antykryzysowa

Płynność finansowa i bezpieczeństwo pracowników – temu ma służyć Tarcza Antykryzysowa o wartości 212 mld zł, którą rząd przygotował jako lekarstwo w związku z epidemią koronawirusa. Program ten zawiera rozwiązania dla: pracowników, mikro, małych, średnich i dużych firm. Dzięki niemu każdy przedsiębiorca będzie mógł np. przesunąć w czasie opłatę składek czy podatków bez dodatkowych opłat prołongacyjnych. [Dowiedz się więcej o Tarczy Antykryzysowej.](#)

## Umorzenie zaległości podatkowych

Masz problem ze spłatą zaległego podatku, odsetek za zwłokę lub zapłatą opłaty prołongacyjnej? Złóż wniosek o umorzenie całości lub części zaległości podatkowej i sprawdź czy urząd

przyzna ci taką pomoc. [Zobacz, jak to zrobić](#).

### **Odroczenie terminu zapłaty należności podatkowych**

Nie możesz zapłacić w terminie podatku, zaległości podatkowych lub odsetek od niezapłaconych w terminie zaliczek na podatek? Złóż wniosek o odroczenie terminu płatności i sprawdź czy urząd przyzna ci taką pomoc. [Zobacz, jak to zrobić](#).

### **Rozłożenie na raty należności podatkowych**

Nie jesteś w stanie zapłacić jednorazowo całego podatku, zaległości podatkowych lub odsetek od nieuregulowanych w terminie zaliczek na podatek? Złóż wniosek o rozłożenie tych należności na raty i sprawdź czy urząd przyzna ci taką pomoc. [Zobacz, jak to zrobić](#).

### **Składki ZUS – odroczenie, raty, umorzenie**

Jeśli masz problem z opłaceniem składek ZUS, pamiętaj, że może przysługiwać CI odroczenie terminu płatności składek, układ ratałny, umorzenie należności. Pamiętaj, że wnioski możesz składać elektronicznie za pośrednictwem platformy PUE ZUS. [Zobacz, jak to zrobić](#).

### **Pakiet osłonowy**

Zobacz [nad jakimi rozwiązaniami pracuje obecnie Ministerstwo Rozwoju](#), żeby zmniejszyć negatywne efekty związane z możliwą epidemią koronawirusa.

Więcej przydatnych informacji znajdziesz na stronie [biznes.gov.pl](http://biznes.gov.pl).

Kontakt z Urzędami Skarbowymi: [kliknij tutaj](#)

Przewodnik z pełnym zestawieniem najważniejszych informacji dla przedsiębiorców jest dostępny do pobrania poniżej.

# 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 prześlą 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](https://gov.pl/koronawirus)



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

[Lista OPS i PCPR dane](#)

[Na-co-moga-liczyć-osoby-objete-kwarantanną](#)

*źr.: gov.pl*