

Limanowa pomaga osobom starszym i chorym, które nie powinny teraz wychodzić z domów – zaproszenie do udziału w akcji

Czujesz się na siłach, by pomóc osobom starszym lub chorym, które nie powinny teraz wychodzić z domów? Można sąsiadowi/sąsiadce zrobić zakupy, pójść do apteki, czy wyprowadzić psa.

Poniżej pobrać można plakat, który należy wydrukować, wypełnić i zawiesić na swojej klatce schodowej albo w innym widocznym miejscu np. na tablicy osiedlowej. W ten sposób poinformujesz o chęci POMOCY. Skorzystaj z materiałów i wesprzyj tych, którzy tego potrzebują.

Drodzy Sąsiedzi!

Jeśli zdrowie nie pozwala Wam wyjść z domu
lub obawiacie się zarażenia koronawirusem,
chętnie pomożemy Wam
w zrobieniu zakupów.

Wystarczy zapukać pod numer

lub zadzwonić

lub zostawić kartkę w drzwiach.

Wasz sąsiedzi:

.....



Linia Pomocy

POMAGAMY

Drodzy Sąsiedzi!

Jeśli zdrowie nie pozwala Wam wyjść z domu z psem,
lub obawiacie się zarażenia koronawirusem,
chętnie Was w tym wyreżymy i pójdziemy
z Waszym pupilem na spacer.

Wystarczy zapukać pod numer

lub zadzwonić

lub zostawić kartkę w drzwiach.

Wasi sąsiedzi



.....



Linia Pomocy

POMAGAMY

Informacja: Ulgi dla przedsiębiorców w związku z koronawirusem

Przedsiębiorco, jeżeli z powodu epidemii koronawirusa masz problemy, by zapłacić bieżące składki lub należności, które wynikają z zawartej już z ZUS umowy o rozłożenie zadłużenia na raty bądź odroczenie terminu płatności, możesz skorzystać z uproszczonych form pomocy:

- odroczenia o 3 miesiące terminu płatności składek za okres od lutego do kwietnia 2020 r.,
- zawieszenia na 3 miesiące realizacji umowy zawartej z ZUS, w której termin płatności rat bądź składek wyznaczono w okresie od marca do maja 2020 r., i tym samym wydłużenia o 3 miesiące terminu realizacji zawartej umowy.

Jeśli chcesz skorzystać z ulg, złóż odpowiedni wniosek w tej sprawie:

- [Wniosek dla osób nieprowadzących pełnej księgowości](#)
- [Wniosek dla osób prowadzących pełną księgowość](#)

[Wniosek możesz przesłać elektronicznie za pośrednictwem portalu Platformy Usług Elektronicznych \(PUE\) ZUS \(skorzystaj z instrukcji\)](#), złożyć w skrzynce dostępnej w naszej placówce lub wysłać pocztą.

Link do instrukcji:
<https://www.zus.pl/baza-wiedzy/biezace-wyjasnienia-komerek-merytorycznych/firmy/-/publisher/details/1/jak-elektronicznie->

[wyslac-wniosek-o-odroczenie-terminu-platnosci-skladek-wniosek-zus-eop-/2545804](https://www.zus.gov.pl/wyslac-wniosek-o-odroczenie-terminu-platnosci-skladek-wniosek-zus-eop-/2545804)

Jeżeli prowadzisz pełną księgowość, do wniosku musisz dołączyć sprawozdanie finansowe (bilans, rachunek zysków i strat, sprawozdanie o przepływach pieniężnych) za 2018 lub 2019 r. Skany dokumentów możesz dołączyć do wniosku w portalu PUE ZUS, jeśli zapiszesz je wcześniej na dysku komputera.

We wniosku musisz wskazać, w jaki sposób epidemia koronawirusa wpłynęła na sytuację finansową Twojej firmy i brak możliwości opłacenia w terminie należności.

Ulgi będą udzielane w ramach pomocy de minimis. Będziesz musiał więc złożyć dodatkowe dokumenty dotyczące pomocy publicznej.

Jeżeli pozytywnie rozpatrzemy Twój wniosek, wyślemy Ci umowę wraz z dokumentami dotyczącymi pomocy publicznej na wskazany przez Ciebie adres e-mail lub pocztą (jeżeli nie wskażesz nam adresu mailowego).

Po otrzymaniu dokumentów przejrzyj je i podpisz w odpowiednich miejscach. Podpisane dokumenty musisz nam przekazać z powrotem. Złóż je w skrzynce dostępnej w naszej placówce lub prześlij pocztą.

Ważne!

Z uwagi na zagrożenie epidemiczne podpisane dokumenty możesz wysłać nam w postaci skanu na adres e-mail oddziału ZUS i na tej podstawie udzielimy ulgi. Jednak będziesz musiał wysłać nam również papierowe oryginały dokumentów najpóźniej w ciągu 14 dni liczonych od dnia zakończenia stanu epidemicznego. Jeśli nie przekażesz ich w formie papierowej do ZUS, uznamy, że umowa nie została zawarta. To spowoduje naliczenie odsetek od należności objętych umową.

Ważne!

Jeżeli z analizy dokumentów będzie wynikało, że w okresie ostatnich 3 lat wielkość otrzymanej przez Ciebie pomocy publicznej de minimis przekroczyła 200 tys. euro, nie będziemy

mogli udzielić Ci ulgi.

Jeżeli w ciągu 3 miesięcy Twoja sytuacja finansowa nie ulegnie poprawie, będziesz mógł wystąpić z wnioskiem o renegocjację zawartej umowy.

W każdym oddziale działa doradca ds. ulg i umorzeń. Pomoże on przy kompletowaniu dokumentów i składaniu wniosku oraz poprowadzi krok po kroku przez wszystkie inne formalności. Przedstawi najdogodniejsze formy uregulowania zobowiązań biorąc pod uwagę indywidualną sytuację klienta i jego możliwości finansowe.

Kontakt do doradców ds. ulg i umorzeń w oddziałach ZUS w Małopolsce:

· Kraków tel.: (12) 424 63 66, (12) 252 41 83,
mail: doradca_ds_ulg_i_umorzen_krakow@zus.pl;

· Nowy Sącz tel.: (18) 449 82 91, (18) 18/449 86 87,
mail: doradca_ds_ulg_i_umorzen_NowySacz@zus.pl;

· Chrzanów tel.: (32) 624 55 11, (32) 624 55 10, (32) 318 11 77,
mail: doradca_ds_ulg_i_umorzen_chrzanow@zus.pl;

· Tarnów tel.: (14) 632 77 48, (14) 615 29 19 –
Inspektorat w Bochni,
mail: doradca_ds_ulg_i_umorzen_Tarnow@zus.pl



ZUS

**WSPARCIE DLA
PRZEDSIĘBIORCÓW**

doradca_ds_ulg_i_umorzen_NowySacz@zus.pl

ROZŁOŻENIE
ZADŁUŻENIA
NA RATY

ODROCZENIE
TERMINU
PŁATNOŚCI

źródło: UG Limanowa

Zostań w domu z kulturą – propozycje programów i seriali edukacyjnych dla dzieci

Wychodząc naprzeciw obecnej trudnej sytuacji Limanowski Dom Kultury przygotował cykl artykułów, w których znaleźć będzie

można ofertę kulturalną na czas kiedy nie mamy możliwości korzystać z kultury w inny sposób jak tylko w domowym zaciszu. W natłoku oferty łatwo się zagubić dlatego też Limanowski Dom Kultury wychodzi z propozycją ciekawych programów, filmów, seriali i innych rozwiązań, spośród których z pewnością każdy będzie mógł wybrać dla siebie coś interesującego.

Czas kwarantanny jest szczególnie wymagający dla dzieci i młodzieży. W tym okresie musimy zadbać o mądre zaplanowanie ich czasu. Na pewno jednym z rozwiązań jest sięgnięcie po edukacyjną ofertę programów telewizyjnych i portali streamingowych. Oto nasza krótka lista i poradnik gdzie szukać i co warto obejrzeć.

1. Śledź bieżące programy stacji telewizyjnych

Ilość programów telewizyjnych skierowanych do dzieci rośnie, niemniej jednak bardzo często trzeba się dobrze nagimnastykować aby odnaleźć w ich ofercie naprawdę wartościowe programy i seriale. Taką ofertę na pewno przygotowała dla najmłodszych Telewizja Polska. **Codziennie w godz. 8:00 – 13:00, na kanale TVP ABC, emitowane jest specjalne pasmo edukacyjne skierowane dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.** Wśród nich są m.in. codzienny program „Al-chemik”, który w przystępny sposób wyjaśnia zjawiska chemiczne i fizyczne oraz „Zaczarowany świat”, zajmujący się trudnymi pojęciami związanymi ze sztuką, teatrem i muzyką. A o godz. 19:55 codziennie cała Polska czyta dzieciom w cyklu „Czytanie przed spaniem”. Na szczególną uwagę zasługuje również **oferta TVP Kultura, która bogata jest w pozycje skierowane dla dzieci ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych.** Nie brakuje w niej ekranizacji lektur szkolnych czy programów dokumentalnych opowiadających o najwybitniejszych postaciach w historii. Więcej informacji i harmonogram projekcji na stronie: <https://www.gov.pl/web/edukacja/pasma-edukacyjne>.

Warto również zajrzeć do programów kanałów takich jak: **Planete, National Geographic czy Discovery Science**, na których szczególnie młodzież będzie mogła znaleźć wiele interesujących pozycji: „Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki”, „Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem”, „Magia polskiej przyrody”, „Całe bogactwo Ziemi – z lotu ptaka”, „360° – świat bez granic”.

A maluchom polecamy sprawdzone animacje: „Świnka Peppa” (Nick Jr, TVP ABC), „Dora poznaje świat” (Super Polsat), „Kot Prot” (MiniMini+) czy „Umizoomi” (Nick Jr).

2. Zajrzyj na najpopularniejsze portale streamingowe

Wielu z nas jest posiadaczem kont w serwisach streamingowych takich jak **Netflix czy HBO GO**. Warto zajrzeć i przeszukać ich ofertę pod kontem programów dla dzieci o charakterze edukacyjnym. Polecamy szczególnie „Było sobie życie” oraz „Spytaj mądroboty” dla młodszych dzieci, a dla starszych „Naszą planetę”, „Ziemię nocą” oraz „Dzieciaki mózdzaki” – wszystkie seriale dostępne na Netflixie.

Oczywiście zawsze warto zapoznać dzieci i młodzież z **ekranizacjami klasyki literatury**. Takich pozycji nie brakuje na różnego rodzaju portalach. Cała kolekcja bajek Disneya na HBO GO czy vod.pl, adaptacje „Opowieści z Narnii”, „O psie, który wrócił do domu”, „Mary Poppins”, „Białego Kłosa” na pl.chilli.com, a także docenione przez krytyków na całym świecie animacje dla nieco starszych „Praziomek” i „Mirai” na cineman.pl. Zachęcamy do zapoznania się z listą portali streamingowych dostępną na stronie <https://www.legalnakultura.pl/pl>.

3. Śledź oficjalne kanały YT i VOD największych stacji telewizyjnych

Oprócz serwisów streamingowych warto też zapoznać się z portalami VOD stacji telewizyjnych, które również oferują

bogata ofertę programów i animacji dla dzieci i młodzieży. Polecamy „Wikinga Tappi” na podstawie książek Marcina Mortki czy „Nelę małą reporterkę” na vod.tvp.pl, „Oli – cykle natury” i „Toobys” na player.pl, a także „Kot-o-ciaki” na playpuls.pl.

Również Youtube oferuje liczne kanały, na których można znaleźć ciekawe pozycje dla najmłodszych. Zachęcamy do zapoznania się z cyklem „Oferta pana Alberta”, „Jedynkowe przedszkole” oraz „Załoga Eko” na kanale dziecivitvp, a także z filmem „Gwiazda Kopernika” na kanale Kino Swiat VOD.

4. Połącz seans z nauką dzięki materiałom edukacyjnym

Oglądanie bajek i programów może być dobrym początkiem do dalszej nauki i zabawy. Istnieje wiele stron, na których możemy znaleźć materiały edukacyjne do pobrania: <http://www.kinoswiatedukacji.pl/>, <http://edukacjafilmowa.pl/>, <http://filmotekaszkolna.pl/>, <http://kinoklasa.pl/>. Są to portale, z których mogą korzystać zarówno nauczyciele jak i rodzice. Możemy na nich również znaleźć wiele porad gdzie i jak szukać wartościowych programów i filmów dla swoich pociech.

Wiele materiałów jest do pobrania również z naszej strony internetowej: <https://www.ldk.limanowa.pl/61/dla-szkol>.

Mamy nadzieję, że ten krótki poradnik pomoże Wam wybrać coś spośród szerokiej oferty jaka czeka na nas w telewizji oraz w Internecie. Wartościowych programów jest o wiele więcej, nasza lista to zaledwie przedsmak. Najważniejsze to dobrze poszukać, poczytać opinie innych rodziców i starać się dopasować treść danej produkcji do zainteresowań własnego dziecka.

Spędźmy ten trudny czas kreatywnie. Czas spędzony w domu nie musi być nudny!

źródło:

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 zostanie 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 (adresie).



Jeśli nie masz możliwości odbywania kwarantanny w domu, będziesz ją odbywał we wskazanych Ci przez służby zdrowia lokalnych ośrodkach opieki podległej prowadzących gromki. Skonaj się do ich potrzeb i wymagań.

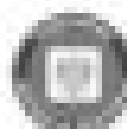


Jeśli będziesz odbywał kwarantannę w domu, skonaj się do poniższych zasad:

- Nie wychodzić z domu;
- Nie wychodzić do pracy;
- Jeśli masz pod sobą osobę chorą, zwrócić się w stronę możliwości rezygnacji z pracy lub urlopu, jeżeli nie masz takiej możliwości, zwrócić się do lekarza o pomoc dla siebie;
- Nie wychodzić na zewnątrz i nie odwiedzać ludzi w domu;
- Jeśli masz w domu osobę chorą, ograniczyć kontakty i zachować szczególny sposób higieny minimum 2 razy;
- Wykazywać się na żywo lub przesłać zdjęcie potwierdzające w mediach;
- Jeśli masz możliwość, korzystać z usług kurierstwa lub poczty elektronicznej;
- Jeśli nie masz takiej możliwości, poinformować o konieczności odbioru i skompletowaniu środków żywności;
- Nie wychodzić z domu;
- Zachować czystość higieny;
- Ciepła woda i dezynfekcja powierzchni dezynfekować co najmniej 2 razy, myć ręce, myć wykładanie;
- Mierzyć temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie;
- W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub innych możliwości powiadomić służby o konieczności udania się do ośrodka epidemiologicznego lub zgłosić się do lekarza lub do lekarza rodzinnego;
- Pobrać informację o swoim stanie zdrowia dostarczoną do Ciebie przez lekarza prowadzącego;
- W przypadku wystąpienia objawów choroby poinformować służby o konieczności udania się do ośrodka kwarantanny;
- W przypadku choroby poinformować o konieczności udania się do ośrodka kwarantanny;
- W przypadku choroby poinformować o konieczności udania się do ośrodka kwarantanny;

Więcej informacji na stronie pfr.gov.pl/kwarantanna - infolinia 112 800 190 190

**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](#)

Wydłużenie terminu składania ofert w konkursie „Małopolska Gościńska” II edycja 2020

W związku z zagrożeniem epidemicznym ulegają zmianie terminy przyjmowania ofert w konkursie „Małopolska Gościńska” – II edycja 2020. Zostaje on wydłużony do środy 15 kwietnia. Zmiany w regulaminie wprowadzone przez Zarząd Województwa Małopolskiego oprócz wydłużenia terminu składania ofert dotyczą również sposobu składania ofert oraz zasad realizacji zadań wybranych w konkursie.

Wszystkie niezbędne informacje można znaleźć pod poniższym linkiem:

<https://bip.malopolska.pl/umwm,a,1734647,otwarty-konkurs-ofert-na-realizacje-zadan-publicznych-wojewodztwa-malopolskiego-w-dziedzinie-turysty.html>

Ważne:

Otwarty konkurs ofert z dziedziny turystyki został ogłoszony Uchwałą nr 292/20 Zarządu Województwa Małopolskiego z dnia 27 lutego 2020 r. w sprawie ogłoszenia otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego w dziedzinie turystyki w 2020 roku pn. „Małopolska Gościńska – II edycja”.

Najnowsze zmiany zostały wprowadzone Uchwałą Nr 432/20 z dnia 17 marca 2020 r., Zarządu Województwa Małopolskiego.

źródło:małopolska.pl

Informacja: Ograniczenie liczby połączeń kolejowych w Małopolsce

W związku z rozprzestrzenianiem się choroby COVID-19 wywoływanej przez koronawirus SARS-Cov-2 i z wdrożonymi nadzwyczajnymi rządowymi rozwiązaniami mającymi na celu jej zapobieganie, przeciwdziałanie i zwalczanie (w tym decyzją o zamknięciu m.in. wszystkich placówek oświatowych i kulturalnych) drastycznie spadła mobilność mieszkańców województwa. W związku z powyższym podjęta została decyzja o ograniczeniu liczby połączeń kolejowych realizowanych przez Operatorów Polregio sp. z o.o. i Koleje Małopolskie sp. z o.o. Zmniejszenie liczby połączeń zostanie wprowadzone na okres od 18 do 29 marca. W zależności od dalszego rozwoju sytuacji epidemicznej termin przywrócenia zawieszonych pociągów może ulec przesunięciu.

Połączenia linii SKA1 raz na godzinę

W związku z radykalnym ograniczeniem ruchu lotniczego wycofane zostaną wszystkie uruchomione od 15 marca pociągi relacji Kraków Główny – Kraków Lotnisko – Kraków Główny. Dodatkowo odwołana zostanie również większość autobusów komunikacji zastępczej kursujących pomiędzy Krakowem Głównym i Wieliczką (z wyjątkiem pierwszego i ostatniego w dobie).

Ograniczenia na liniach SKA2 i SKA3

Na linii SKA2 Koleje Małopolskie odwołają pociągi odwozowe uzupełniające w popołudniowym szczycie przewozowym (pomiędzy 15:00 a 17:00) oraz pary do nich, pozostawiając częstotliwość połączeń co godzinę. Z kolei na trasie do Tarnowa z rozkładu jazdy zostanie wycofane po jednej parze kursów w porannym i popołudniowym szczycie oraz ostatni pociąg w dobie Tarnów – Bochnia.

Mniej kursów Podhalańskiej Kolei Regionalnej

Na Podhalu zawieszono zostaną wszystkie połączenia krótkiej relacji Nowy Targ – Zakopane – Nowy Targ. W rozkładzie jazdy pozostaną kursy dłuższych relacji z Krakowa oraz Chabówki, jednakże wycofana zostanie przesiadka na pociąg w Szaflarach. Połączenia będą obsługiwane komunikacją zastępczą na całym odcinku od Chabówki do Zakopanego.

Inne zmiany w ofercie w transporcie kolejowym

Całkowicie zawieszono zostaną realizowane na styku z Województwem Podkarpackim połączenia Kolei Małopolskich z Krakowa i Nowego Sącza do Jasła oraz Polregio z Rzeszowa do Gorlic. Do jednej pary w piątki i niedziele ograniczona zostanie oferta pomiędzy Oświęcimiem a Czechowicami-Dziedzicami. Ponadto na wniosek Województwa Podkarpackiego jedna para pociągów z Katowic do Rzeszowa zostanie odwołana na odcinku Tarnów – Rzeszów. O jedną parę mniej pojedzie również pomiędzy Tarnowem a Bogumiłowicami oraz między Nowym Sączem a Piwniczną.

Nie ulegną zmianom rozkłady jazdy Autobusowych Linii Dozowych skomunikowanych z pociągami linii SKA1 w Wieliczce oraz linii autobusowych o charakterze użyteczności publicznej Olkusz – Krzeszowice oraz Olkusz – Trzyciąż – Kraków. Z uwagi na zamknięcie granic państwa, skrócona została trasa autobusowej linii transgranicznej do relacji Bukowina Tatrzańska – Chochołów. W tej relacji przewozy będą realizowane bez ograniczeń.

Przed rozpoczęciem podróży prosimy o każdorazowe sprawdzenie rozkładu jazdy np. poprzez strony internetowe Operatorów a także o śledzenie informacji stacyjnych i wysłuchiwanie komunikatów wygłaszanych przez megafony.

źródło: małopolska.pl

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 INSPEKЦИИ
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

Porady lekarskie i e-recepty bez wychodzenia z domu

W okresie wzmożonej aktywności wirusów, osoby przewlekle chore nie muszą osobiście odwiedzać lekarza, aby kontynuować leczenie. Po konsultacji telefonicznej bądź poradzie online

mogą otrzymać e-receptę SMS-em lub e-mailem

Przypominamy, że osoby cierpiące na choroby przewlekłe i regularnie zażywające te same leki, **nie muszą osobiście udawać się do swojego lekarza po receptę na kontynuowanie leczenia.** Dzięki wprowadzeniu e-recepty, lekarz po konsultacji np. telefonicznej czy online, może wystawić zdalnie e-receptę, którą pacjent odbierze na telefonie (SMS) albo komputerze (e-mail). Pacjenci, którzy do tej pory nie korzystali z tej postaci e-recepty, muszą aktywować powiadomienia na swoim Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) dostępnym pod adresem pacjent.gov.pl. W tym celu należy wejść w zakładkę – Moje konto/Edytuj dane i wpisać numer telefonu lub adres e-mail. Na Internetowym Koncie Pacjenta znajduje się informacja nie tylko o e-recepcie, ale także nazwa leku, sposób jego dawkowania oraz wysokość refundacji.

Wszyscy pacjenci, nie tylko Ci przewlekle chorzy, mogą skorzystać także z konsultacji **ze swoim lekarzem rodzinnym przez telefon, online lub za pomocą innych środków łączności i tym samym ograniczyć konieczność wychodzenia z domu.** Do logowania na Internetowe Konto Pacjenta potrzebny jest profil zaufany lub dowód osobisty z warstwą elektroniczną (e-dowód). Można także zalogować się przez bank PKO BP, jeśli posiadamy konto internetowe iPKO lub Inteligo.

Szczegółowy poradnik jak założyć Internetowe Konto Pacjenta_ [TUTAJ](#)

[Szczegółowy Poradnik Seniora](#)



Telefoniczna Informacja Pacjenta
24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu

pod numerem:

800 - 190 - 590



Rzecznik Praw Pacjenta



Narodowy Fundusz Zdrowia

[Telefoniczna Informacja Pacjenta](#)

źr.: *Ministerstwo Zdrowia*

Koronawirus. Komunikat dla małopolskich organizacji pozarządowych

W związku z sytuacją epidemiologiczną na terenie kraju związaną z występowaniem zarażeń koronawirusem SARS-CoV-2, komunikatami rządowymi dotyczącymi ograniczania zgromadzeń, w tym wszelkiego rodzaju imprez kulturalnych, sportowych, szkoleniowych itp., uprzejmię prosimy o powstrzymanie się od składania ofert w trybie art. 19a, tzw. „małych grantów”. Szczególnie tych, których istotnym elementem są bezpośrednie spotkania grup ludzi.

Jednocześnie, pojawiają się liczne zapytania od Zleceniobiorców, którzy realizują zadania publiczne

województwa małopolskiego w ramach rozstrzygniętych otwartych konkursów ofert i tzw. „małych grantów”. Zaleca się, aby Zleceniobiorcy, którzy mają zawarte umowy na realizację zadań publicznych, a u których realizacja zaplanowanych działań jest zagrożona w związku z występowaniem koronawirusa COVID-19, **proszeni są o kontakt e-mailowy lub telefoniczny z osobami wskazanymi w umowach do kontaktu**. W zależności od charakteru danego zadania będą proponowane indywidualne rozwiązania, gdyż ze względu na różnorodność zadań publicznych nie mamy możliwości sformułowania jednych wytycznych dla wszystkich typów wydarzeń realizowanych przez organizacje.

źródło: małopolska.pl