

Nowe zasady bezpieczeństwa!

Szanowni Państwo,

dzisiaj osiągnęliśmy rekordową liczbę zakażeń koronawirusem w kraju – 13 tysięcy 632 przypadków, z czego aż 1554 odnotowanych w województwie małopolskim.

Gwałtowny wzrost zakażeń, jaki obserwujemy w ostatnim czasie spowodował, że wejdą w życie nowe zasady bezpieczeństwa – od jutra 24 października, będą obowiązywały nowe obostrzenia i zakazy. Ponadto cała Polska znajdzie się w tzw. „czerwonej strefie”.

Mając na uwadze obecną sytuację epidemiologiczną, ponownie apeluję do Państwa o zachowanie szczególnej ostrożności i poszanowanie nowego reżimu sanitarnego. Proszę przestrzegajcie tych zasad bezpieczeństwa, dzięki którym będziemy mogli zapanować nad dalszym rozprzestrzenianiem się koronawirusa.

Mieczysław Uryga

Starosta Limanowski



Aktualne zasady bezpieczeństwa

EDUKACJA, KULTURA I SPORT

- nauka w klasach 4-8 w trybie zdalnym
- w godzinach 8:00-16:00 (od poniedziałku do piątku, nie obowiązuje w drodze z i do szkoły) przemieszczanie się osób do 16 r.ż. pod opieką dorosłego
- szkoły wyższe i ponadpodstawowe w trybie zdalnym
- wydarzenia sportowe bez udziału publiczności
- wydarzenia kulturalne - do 25% udziału publiczności
- zawieszona działalność basenów, aquaparków, siłowni

GOSPODARKA

- zawieszenie działania sanatoriów
- lokale gastronomiczne i restauracje - zakaz działalności stacjonarnej (jedynie na wynos i dowóz)
- 5 osób na 1 kasę w placówkach handlowych do 100 mkw
- 1 osoba na 15 mkw w placówkach handlowych pow. 100 mkw
- w transporcie publicznym zajętych 50% miejsc siedzących lub 30% wszystkich

ŻYCIE SPOŁECZNE

- ograniczenie zgromadzeń publicznych do max. 5 osób
- zakaz organizowania spotkań i imprez (z wyjątkiem organizowanych w domu, w których bierze udział do 20 osób)
- limit osób w kościołach - 1 osoba na 7 mkw oraz zachowana odległość 1,5 m
- zalecenie ograniczenia przemieszczania się osób 70+, (z wyjątkiem obowiązków zawodowych i zaspokajania niezbędnych potrzeb życia codziennego oraz sprawowania lub uczestniczenia w sprawowaniu kultu religijnego, w tym czynności lub obrzędów religijnych)

Cała Polska strefą czerwoną

OD SOBOTY, 24 PAŹDZIERNIKA



Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów

Zgodnie z zapowiedziami rząd uruchamia program Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów, dzięki któremu pomoc seniorom w okresie pandemii koronawirusa i działania podejmowane w tym zakresie przez rząd, samorządy, ośrodki pomocy społecznej i wolontariuszy będą przebiegały sprawniej, a osoby starsze uzyskają niezbędną pomoc w trudnym czasie. Koordynatorem programu jest Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej.

W ramach Korpusu uruchomiona zostanie specjalna, bezpłatna **infolinia przeznaczona dla seniorów (22 505 11 11)**. Za jej pośrednictwem osoby starsze będą mogły poprosić o pomoc w czynnościach, które wymagają wyjścia z domu, a które

utrudnione są przez pandemię.

Dane kontaktowe zgłaszającego się seniora będą przekazywane do właściwego terytorialnie ośrodka pomocy społecznej, które będą się kontaktować z osobą zainteresowaną w celu ustalenia zakresu pomocy. W takie wsparcie seniorów będą zaangażowani wolontariusze i organizacje pozarządowe, a także Ochotnicza Straż Pożarna, Wojska Obrony Terytorialnej i harcerze.

Jak pomagać?

Jeśli chcesz pomagać potrzebującym osobom starszym, zgłoś się!
Jak to zrobić?

Zadzwoń na infolinię.

Wypełnij ankietę dostępną na stronie: www.wspierajseniora.pl
Przyjdź do ośrodka pomocy społecznej w Twojej gminie – ich lista znajduje się na stronie: <https://www.gov.pl/web/koronawirus/wolontariat>

Jak skorzystać ze wsparcia?

Korzystanie z infolinii, a także udzielenie pomocy, np. zrobienie i dostarczenie zakupów jest bezpłatne. Senior korzystający ze wsparcia w ramach Korpusu pokrywa jedynie koszty ewentualnych zakupów.

Pomoc skierowana jest do osób powyżej 70. roku życia. W szczególnych przypadkach wsparcie otrzymają też młodszy seniorzy. Realizacja usługi w postaci dostarczenia zakupów nie przysługuje jednak osobie, która korzysta z usług opiekuńczych, bądź specjalistycznych usług opiekuńczych.

Pomoc dla seniorów

Zadaniem gmin będzie prowadzenie rejestru seniorów, którzy zdecydowali się na pozostanie w domu i potrzebują wsparcia wolontariuszy.

Samorządy gminne będą mogły skorzystać z dofinansowania ze

środków budżetu państwa na zorganizowanie i realizację usługi wsparcia. Środki te będą mogły zostać przeznaczone m.in. na zatrudnienie nowych pracowników do realizacji zadania, przyznanie dodatków zadaniowych, zlecenie usługi organizacjom pozarządowym czy jej zakup od prywatnych podmiotów.



Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów to:



opieka dla osób starszych
decydujących się na pozostanie w domu,



wolontariusz i ośrodek pomocy społecznej
pomogą w codziennych czynnościach, m.in. zakupach,

www.wspierajsenora.pl

do pracy w SKWS może zgłosić się każdy
– wystarczy wypełnić formularz na stronie.



WSPIERAJ SENIORA

Jak się zachować kiedy mam objawy COVID-19? Co zrobić jak dowiedziałem/am się o dodatnim wyniku?

Jeśli masz objawy infekcji m.in.: gorączkę, kaszel, odczuwasz duszność lub straciłeś węch lub smak i podejrzewasz u siebie zakażenie koronawirusem (wirusem SARS-CoV-2), nie idź do pracy, zostań w domu i umów telefonicznie termin teleporady

lub porady u lekarza POZ.

Jeżeli lekarz POZ skieruje Cię na test, zawiadom pracodawcę. Za okres nieobecności w pracy i samoizolacji w domu w oczekiwaniu na wynik otrzymasz zwolnienie lekarskie.

Jeśli nie możesz samodzielnie dojechać do punktu mobilnego, poinformuj lekarza – zleci w systemie, aby przyjechała do Ciebie karetka wymazowa.

Informacja o dodatnim wyniku badania zostanie zamieszczona przez laboratorium w systemie EWP, dostępnym dla zaangażowanych podmiotów, w tym Policji, służb sanitarnych. Wynik badania będzie również dostępny dla Twojego lekarza POZ w aplikacji gabinet.gov.pl oraz dla Ciebie na Internetowym Koncie Pacjenta (instrukcję założenia konta znajdziesz tutaj <https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta>).

Lekarz POZ poinformuje Cię o wyniku badania. W przypadku braku kontaktu telefonicznego ze strony lekarza POZ, skontaktuj się z przychodnią, w której zlecono Ci badanie.

Jeśli robiłeś badanie komercyjnie bez skierowania od lekarza POZ, a wynik jest dodatni to nie wychodź z domu. Umów telefonicznie termin teleporady u lekarza POZ.

Lekarz POZ zdecyduje czy powinieneś dochodzić do zdrowia w domu czy też twój stan wymaga leczenia w warunkach szpitalnych i zostaniesz skierowany do szpitala. W przypadku, gdy nie masz warunków do odbywania izolacji w warunkach domowych, lekarz może skierować Cię do izolatorium.

Jeżeli lekarz skierował Cię do odbywania izolacji w warunkach domowych, to przekaże tę informację systemem gabinet.gov.pl do powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Jeśli jesteś osobą pracującą powinieneś otrzymać również zwolnienie lekarskie.

Po pojawieniu się tej informacji w systemie, powiatowa stacja

sanitarno-epidemiologiczna rozpoczyna procedurę:

1. zostaniesz poproszony o sporządzenie listy osób, z którymi ostatnio kontaktowałeś się – Inspekcja Sanitarna przeprowadzi wywiad i rozpocznie dochodzenie epidemiologiczne,

2. możesz zostać poproszony o odpowiedzi na inne ważne w dochodzeniu pytania.

Jeśli potrzebujesz kontaktu do stacji sanitarno – epidemiologicznej zadzwoń na infolinię: +48 22 25 00 115.

Na osoby, z którymi miałeś kontakt może zostać nałożona 10-dniowa kwarantanna, jeżeli charakter tego kontaktu niósł ryzyko przeniesienia zakażenia (tzw. bliski kontakt). Pozostałe osoby z kontaktu zostaną objęte nadzorem epidemiologicznym. Natomiast w każdym przypadku odbywania przez Ciebie izolacji w domu, kwarantanną zostaną objęte osoby, które z Tobą zamieszkują – jeśli są zatrudnione powinny złożyć pracodawcy oświadczenie, że przebywają w kwarantannie co usprawiedliwi ich nieobecność w pracy i pozwoli ustalić zasady wykonywania telepracy lub gdy jest to niemożliwe będzie podstawą do wypłacenia zasiłku chorobowego. W przypadku wątpliwości ze strony pracodawcy może on zweryfikować informację o kwarantannie w powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej.

Konieczne jest zainstalowanie aplikacji „Kwarantanna domowa” – aplikację pobierzesz z App Store lub Google Play, po jej zainstalowaniu zarejestruj się za pomocą numeru telefonu.

Po 10 dniach, jeżeli nie masz objawów, zostajesz automatycznie zwolniony z izolacji domowej. Jeśli objawy utrzymują się – poinformuj lekarza. Lekarz podejmie decyzję o dalszym postępowaniu wobec Ciebie.

Przestrzegaj zasad związanych z odbywaniem izolacji i zadbaj, aby przestrzegały ich osoby, które z tobą mieszkają i są skierowane do izolacji (w przypadku wyniku dodatniego) lub

kwarantanny (w przypadku bliskiego kontaktu z osobą dodatnią).

W przypadku pojawienia się niepokojących objawów niezbędny jest kontakt z pogotowiem ratunkowym, zadzwoń na numer 999 lub 112, poinformuj o tym, że jesteś na izolacji domowej lub kwarantannie.

Informacje dla Przedsiębiorców

Rząd chce kontynuować pomoc dla przedsiębiorców, którzy są dotknięci kryzysem wywołanym przez COVID-19. Tak, jak na wiosnę, celem jest ratowanie firm i ochrona Polaków przed bezrobociem. Wsparcie polegać będzie na długoterminowych pożyczkach, dofinansowaniu do zatrudnienia, przedłużeniu postojowego, czy zwolnieniu ze składek na ZUS. Dotychczasowa pomoc rządu dla polskiej gospodarki przekroczyła już 150 mld zł.

- [Nowe ułatwienia i wsparcie dla biznesu dotkniętego obostrzeniami – Sejm uchwalił tarczę branżową](#)
- [Antykryzysowa Tarcza Branżowa – wsparcie dla firm w związku z COVID-19](#)
- [Pakiet 10 działań antykryzysowych dla polskich firm](#)

Wytyczne dla branż:

- [Branża spożywcza i logistyka](#)

- [Zakłady pogrzebowe](#)
- [Biura](#)
- [Urzędy i instytucje państwowe](#)
- [Stacje paliw](#)
- [Kierowcy taksówek](#)
- [Obiekty wielofunkcyjne](#)
- [Targi](#)
- [Szkolenia, konferencje i kongresy](#)
- [Wesele i przyjęcia](#)
- [Siłownie, kluby fitness, obiekty wspinaczkowe](#)
- [Salę zabaw](#)
- [Solaria](#)
- [Baseny i sauny](#)
- [Parki rozrywki](#)
- [Salony piercingu](#)
- [Salony tatuażu](#)
- [Salony masażu](#)
- [Salony fryzjerskie](#)
- [Salony kosmetyczne](#)
- [Gastronomia](#)
- [Centra handlowe](#)
- [Campingi](#)
- [Hotele i inne miejsca noclegowe](#)
- [Biblioteki](#)
- [Rehabilitacja](#)
- [Sklepy meblowe i budowlane](#)
- [Zakłady przemysłowe](#)



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW



Tarcza
Antykryzysowa

Informacje dla Rodziców

Zamknięte szkoły oznaczają, że przez najbliższy czas spędzicie ze swoimi dziećmi dużo czasu. Zwłaszcza, że możecie korzystać z dodatkowego zasiłku opiekuńczego, jeśli Wasze pociechy nie ukończyły ósmego roku życia. Pamiętajcie jednak, że nauka zdalna to nie wakacje ani ferie. Natomiast plac zabaw czy zatłoczone miejsca to nie jest dobry pomysł na wspólne spędzanie czasu z dziećmi!

Od 9 listopada uczniowie szkoły podstawowej i ponadpodstawowej uczą się w swoich domach. Żłobki, przedszkola i zerówki funkcjonują bez zmian. Więcej informacji znajdziesz na [stronie](#).

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy

Jeżeli Twoje dziecko nie skończyło ośmiu lat, możesz ponownie

skorzystać z dodatkowego zasiłku opiekuńczego. Zasiłek przysługuje również:

- ubezpieczonym rodzicom dzieci:
 - do 16 lat, które mają orzeczenie o niepełnosprawności,
 - do 18 lat, które mają orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności,
 - do 24 lat, które mają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.
- ubezpieczonym rodzicom lub opiekunom osób pełnoletnich niepełnosprawnych, zwolnionym od wykonywania pracy z powodu konieczności zapewnienia opieki nad taką osobą.

Jak uzyskać dodatkowy zasiłek?

Aby otrzymać dodatkowy zasiłek opiekuńczy, należy złożyć u swojego płatnika składek, na przykład u pracodawcy czy zleceniodawcy, oświadczenie o sprawowaniu opieki nad dzieckiem.

Oświadczenie to jest jednocześnie wnioskiem o dodatkowy zasiłek opiekuńczy. Osoby prowadzące działalność pozarolniczą składają oświadczenie w ZUS, można to zrobić drogą elektroniczną przez Platformę Usług Elektronicznych.

Dodatkowego zasiłku opiekuńczego nie wlicza się do limitu 60 dni zasiłku opiekuńczego w roku kalendarzowym, przyznawanego na tzw. ogólnych zasadach.

Uwaga!

Świadczenie nie przysługuje, jeśli drugi z rodziców dziecka może zapewnić dziecku opiekę (np. jest bezrobotny, korzysta z urlopu rodzicielskiego czy z urlopu wychowawczego). Zasiłku nie otrzymają również rodzice, którzy mimo otwarcia placówki podejmą decyzję o pozostawieniu dziecka w domu.

Materiały do pobrania

[Oświadczenie do zasiłku opiekuńczego](#)

Więcej informacji znajdziesz na stronie [Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej](#).

Informacje dla podróżujących

Od 13 czerwca 2020 r. Polska przywróciła ruch graniczny w ramach granic wewnętrznych Unii Europejskiej. Oznacza to, że można podróżować i przekraczać granice wewnętrzne Unii Europejskiej. Podróżni zyskają na powrót prawo do swobodnego wjazdu, wyjazdu oraz tranzytu przez terytorium RP. Nie muszą odbywać kwarantanny. Planując podróż zagraniczną, należy uwzględnić obostrzenia obowiązujące w kraju sąsiednim.

Obostrzenia, w tym ograniczenia dotyczące wjazdu cudzoziemców do Polski oraz kwarantanna, wciąż obowiązują na granicy zewnętrznej UE. MSZ apeluje o unikanie podróży zagranicznych. Szczegóły dostępne [tutaj](#).

[Lista państw z najwyższą liczbą przypadków COVID-19 dostępna jest tutaj.](#)

Kto może wjechać do Polski?

Do Polski mogą wjechać jedynie:

- obywatele Polski,
- cudzoziemcy, którzy są małżonkami albo dziećmi obywateli Rzeczypospolitej Polskiej albo pozostają pod ich stałą

opieką,

- cudzoziemcy z Kartą Polaka,
- szefowie misji dyplomatycznych oraz członkowie personelu dyplomatyczno-konsularnego misji, czyli osoby posiadające stopień dyplomatyczny oraz członkowie ich rodzin,
- cudzoziemcy z prawem stałego lub czasowego pobytu na terytorium Polski,
- cudzoziemcy posiadający prawo do pracy na terytorium Polski. Czyli uprawnieni do wykonywania pracy na takich samych zasadach co obywatele polscy, posiadający zezwolenie na pracę, zaświadczenie o wpisie do ewidencji w sprawie pracy sezonowej, oświadczenie o powierzeniu wykonywania pracy cudzoziemcowi na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, którzy:
 - wykonują pracę na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej lub
 - przedstawiają dokumenty, z których wynika, że podjęcie pracy rozpocznie się niezwłocznie po przekroczeniu granicy;
- cudzoziemcy, którzy prowadzą środek transportu służący do przewozu osób lub towarów, a ich przejazd następuje w ramach czynności zawodowych polegających na transporcie towarów lub przewozie osób,
- kierowcy wykonujący przewóz drogowy w ramach międzynarodowego transportu drogowego lub międzynarodowego transportu kombinowanego podróżujący tranzytem przez terytorium RP innymi środkami transportu niż pojazd, którym jest wykonywany transport drogowy:
 - w celu odbioru odpoczynku na terytorium kraju pobytu,
 - po odebraniu za granicą odpoczynku, o którym mowa wyżej, oraz po przerwie w świadczeniu pracy w okolicznościach wskazanych w ustawie o czasie pracy kierowców.
- uczniowie, studenci, uczestnicy studiów podyplomowych, doktoranci kształcący się w Polsce,

- naukowcy prowadzący badania lub prace rozwojowe w Polsce,
- obywatele państw członkowskich UE, państwa członkowskiego EFTA – strony umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Konfederacji Szwajcarskiej oraz ich małżonkowie i dzieci,
- cudzoziemcy posiadający zezwolenie na pobyt stały lub zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego Unii Europejskiej, na terytorium innych państw członkowskich Unii Europejskiej, państwa członkowskiego, Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) – strony umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Konfederacji Szwajcarskiej oraz ich małżonkowie i dzieci, w celu przejazdu przez terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, do miejsca zamieszkania lub pobytu,
- cudzoziemcy odbywający podróż statkiem powietrznym w rozumieniu art. 2 pkt. 1 ustawy z dnia 3 lipca 2002 r. – Prawo lotnicze wykonującym lot międzynarodowy, którzy są obywatelami: Gruzji, Japonii, Kanady, Nowej Zelandii, Królestwa Tajlandii, Republiki Korei, Republiki Tunezyjskiej, Związku Australijskiego lub posiadają prawo pobytu na terytorium tych państw,
- osoby przekraczające granicę Polski na podstawie wizy krajowej w celu repatriacji lub wizy w celu przybycia do Polski jako członek najbliższej rodziny repatrianta,
- cudzoziemcy, których przyjazd następuje w związku z udziałem, w charakterze zawodnika, członka sztabu szkoleniowego, lekarza, fizjoterapeuty lub sędziego, w międzynarodowych zawodach sportowych rangi mistrzowskiej organizowanych na terytorium Polski przez międzynarodową federację sportową działającą w sporcie olimpijskim lub paraolimpijskim lub inną uznaną przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski albo organizowanych przez międzynarodową organizację sportową o zasięgu kontynentalnym należącą do takiej federacji, a także akredytowani dziennikarze, po udokumentowaniu funkcjonariuszowi Straży Granicznej faktu odbywania się

zawodów, terminu oraz charakteru uczestnictwa stosownym pismem wystawionym przez organizatora zawodów lub poświadczonym przez właściwy w danym sporcie polski związek sportowy.

- cudzoziemcy, których przyjazd następuje w związku z udziałem w charakterze zawodnika, członka sztabu szkoleniowego, lekarza, fizjoterapeuty lub sędziego w międzynarodowych zawodach sportowych organizowanych na terytorium Polski przez międzynarodową federację sportową działającą w sporcie olimpijskim lub paraolimpijskim lub inną uznaną przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski albo organizowanych przez międzynarodową organizację sportową o zasięgu kontynentalnym należącą do takiej federacji lub polski związek sportowy, a także akredytowani dziennikarze, po udokumentowaniu funkcjonariuszowi Straży Granicznej faktu odbywania się zawodów, terminu oraz charakteru uczestnictwa stosownym pismem wystawionym przez organizatora zawodów lub poświadczonym przez właściwy w danym sporcie polski związek sportowy;
- cudzoziemcy przekraczający granicę Polski na podstawie wizy wydanej w celu przyjazdu ze względów humanitarnych z uwagi na interes państwa lub zobowiązania międzynarodowe (obowiązuje od 26 sierpnia 2020 r.)

W szczególnie uzasadnionych przypadkach, nieuwzględnionych powyżej, komendant placówki Straży Granicznej, po uzyskaniu zgody Komendanta Głównego Straży Granicznej, może zezwolić cudzoziemcom na wjazd na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

W jaki sposób funkcjonują loty międzynarodowe i międzynarodowy ruch kolejowy?

Od 14 października 2020 r. obowiązuje zakaz lądowania samolotów cywilnych wykonujących loty międzynarodowe z lotnisk położonych na terytorium:

- 1) Belize;
- 2) Czarnogóry;
- 3) Federacyjnej Republiki Brazylii;
- 4) Gruzji;
- 5) Jordańskiego Królestwa Haszymidzkiego;
- 6) Królestwa Bahrajnu;
- 7) Kooperacyjnej Republiki Gujany;
- 8) Państwa Izrael;
- 9) Państwa Katar;
- 10) Państwa Kuwejt;
- 11) Państwa Libia;
- 12) Państwa Zjednoczonych Emiratów Arabskich;
- 13) Republiki Argentyńskiej;
- 14) Republiki Armenii;
- 15) Republiki Chile;
- 16) Republiki Iraku;
- 17) Republiki Kolumbii;
- 18) Republiki Kostaryki;
- 19) Republiki Libańskiej;
- 20) Republiki Malediwów;
- 21) Republiki Mołdawii;
- 22) Republiki Panamy;

- 23) Republiki Paragwaju;
- 24) Republiki Peru;
- 25) Republiki Tunezyjskiej;
- 26) Republiki Zielonego Przylądka;
- 27) Stanów Zjednoczonych Ameryki;
- 28) Sułtanatu Omanu;
- 29) Wspólnoty Bahamów

Ważne !

Zakaz nie obowiązuje lotów wyczarterowanych przed 14 października 2020 r.

Zakazu lotów nie stosuje się także do państw, które notyfikowały Polsce wprowadzenie rozwiązań gwarantujących, że na pokład samolotu będą przyjmowani wyłącznie pasażerowie z negatywnym wynikiem testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2. Wykaz takich państw **ogłasza w obwieszczeniu minister do spraw zagranicznych.**

Obowiązuje: do 27 października 2020

Krajowy ruch lotniczy

Wznowiony został krajowy ruch pasażerski.

Obowiązuje: od 1 czerwca 2020 r.

Ważne ! Od 1 lipca pasażerowie samolotów będą mogli zająć wszystkie miejsca siedzące.

Informacje dla Seniorów

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową. Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów-> [więcej informacji](#)

Godziny dla seniora

Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 12:00 w sklepie, drogerii, aptece oraz na poczcie mogą przebywać wyłącznie osoby powyżej 60. roku życia.

Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Pamiętaj o zasłanianiu nosa i ust

Od 16 kwietnia obowiązuje nakaz zasłaniania ust i nosa. Każdy, kto wychodzi z domu, musi zakryć te części twarzy. Możesz to

zrobić za pomocą maseczki jednorazowej, maseczki materiałowej, chusty, apaszki czy szalika. Dzięki temu chronimy siebie i innych. Osoby zakażone koronawirusem, które przechodzą chorobę bezobjawowo, nie będą nieświadomie zarażać innych.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1,5 m odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%).

Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

SENIORZE!

Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.

Seniorze! Zadbaj o siebie!



PAMIĘTAJ!



Zaślanij usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.



Odżywiaj się zdrowo.



Nawadniaj organizm.



Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.



Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.



Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem?
Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię

800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne
źródła informacji



www.gov.pl/koronawirus

październik 2020 r.



Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

KORONAWIRUS – informacje dla seniorów



ZASŁANIAJ USTA I NOS W OGÓLNODOSTĘPNYCH PRZESTRZENIACH ZAMKNIĘTYCH

W środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.



CZĘSTO MYJ RĘCE

Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.



REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE

Stoły, klamki, włączniki światła itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ HIGIENĘ SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

Ogranicz dzielenie się posiłkami. Nie pij z jednej butelki.



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Zachowaj co najmniej 1,5 m odległości od drugiej osoby.



STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.



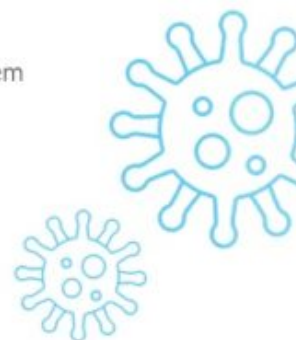
ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj, aby w Twojej diecie były warzywa i owoce. Unikaj przetworzonej żywności.



KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Postępuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.



Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid



październik 2020 r.

Co powinniśmy wiedzieć o kwarantannie

Kwarantanna to termin, który towarzyszy nam na co dzień od początku epidemii koronawirusa. Żeby rozwiać wątpliwości, zebraliśmy w jednym miejscu najważniejsze informacje na ten temat. Podstawowym celem kwarantanny jest zapobieganie rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Przestrzegaj kwarantanny! To od Twojego postępowania zależy bezpieczeństwo innych osób.

Co to jest kwarantanna i ile trwa?

Kwarantanna to odosobnienie osoby zdrowej z powodu narażenia na zarażenie, np. po kontakcie z osobą chorą na koronawirusa. Co do zasady kwarantanna trwa 10 dni. Jednak w niektórych przypadkach okres ten jest dłuższy, np. wobec osób przebywających na kwarantannie w związku z zachorowaniem współdomownika. Więcej informacji znajduje się poniżej.

Przeważnie kwarantanna zaczyna się po tym jak organ inspekcji sanitarnej skontaktuje się z osobą narażoną na zakażenie. Osoba ta zostaje wtedy poinformowana o okresie trwania kwarantanny, a jej dane zostają umieszczone w tzw. systemie EWP.

Są jednak sytuacje, gdy objęcie kwarantanną jest niezależne od inicjatywy ze strony Państwowej Inspekcji Sanitarnej:

1) tzw. kwarantanna graniczna; osoba przekraczająca granicę Rzeczypospolitej Polskiej, jest obowiązana odbyć, po przekroczeniu tej granicy, obowiązkową kwarantannę, trwającą 10 dni licząc od dnia następującego po przekroczeniu tej granicy.

2) kwarantanna nakładana „automatycznie” w systemie EWP następnego dnia po zleceniu wykonania testu przez lekarza POZ – trwa do chwili uzyskania wyniku ujemnego, ale nie dłużej niż 10 dni. Nie dotyczy to osób wykonujących zawody medyczne.

3) kwarantanna, której podlega osoba prowadząca wspólne gospodarstwo domowe lub zamieszkująca z osobą, u której stwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2. Kwarantanna ta trwa przez cały okres izolacji domownika, u którego stwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2 plus 7 dni po zakończeniu przez niego tej izolacji.

WAŻNE:

Nowe, ważne przepisy dotyczące kwarantanny weszły w życie 3 listopada 2020 r. Intencją tych zmian było to, aby **osoba zamieszkująca z osobą izolowaną poddała się rzeczywistej kwarantannie już od momentu uzyskania przez współmieszkańca dodatniego wyniku testu**, zanim organy Powiatowej Inspekcji Sanitarnej, prowadząc dochodzenie epidemiczne, zadzwonią do tej osoby i wprowadzą jej dane do systemu.

Jednocześnie wprowadzono również podstawę do uzyskiwania przez osobę objętą ww. kwarantanną, wynagrodzenia albo zasiłku za ten okres.

Podstawą do wypłaty takiej osobie świadczeń za okres nieobecności w pracy z powodu obowiązku odbycia kwarantanny (wynagrodzenia lub zasiłku chorobowego), będzie złożone przez ubezpieczonego oświadczenie o konieczności odbycia ww. kwarantanny.

Oświadczenie obejmie informacje:

- imię i nazwisko oraz numer PESEL, ubezpieczonego,
- datę rozpoczęcia obowiązkowej kwarantanny (dzień, w którym domownik otrzymał informację o dodatnim wyniku testu),
- datę zakończenia kwarantanny (kwarantanna kończy się po 7

dniach od momentu zwolnienia z izolacji zakażonego domownika),

- imię, nazwisko, numer PESEL osoby zakażonej, a także dzień rozpoczęcia i zakończenia przez nią izolacji w warunkach domowych.

Od kiedy zaczyna się kwarantanna

Kwarantanna osoby skierowanej na badanie trwa od dnia następującego po dniu wystawienia skierowania przez lekarza do czasu uzyskania wyniku ujemnego.

W nowych przepisach doprecyzowano, że **nie trwa dłużej niż 10 dni** – rozwiązuje to problem zbyt długiego oczekiwania na wynik testu i nie udało się uzyskać wyniku ujemnego, który stanowi podstawę zwolnienia.

Co to jest izolacja i ile trwa?

W przypadku uzyskania dodatniego wyniku testu, kwarantanna przekształca się w izolację, która kończy się:

- u osób objawowych – 3 dni od ustąpienia objawów, ale nie krócej niż 13 dni od wystąpienia objawów,

- u osób bezobjawowych – 10 dni liczone od uzyskania wyniku dodatniego (poprzedzającej kwarantanny się w te 10 dni nie wlicza).

Kto podlega kwarantannie?

Zgodnie z obowiązującymi przepisami obowiązkowej kwarantannie podlegają:

- osoby, które zostały skierowane na test w kierunku wirusa SARS-CoV-2 – kwarantanna jest nakładana automatycznie i trwa od dnia następującego po skierowaniu na test do chwili uzyskania ujemnego wyniku testu, który automatycznie zwalnia z odbywania obowiązkowej kwarantanny, nie później niż po upływie 10

dni od dnia następującego po dniu skierowania do diagnostyki laboratoryjnej,

- osoby, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną np. w pracy, szkole – przez 10 dni, licząc od dnia następującego po kontakcie,
- osoby zamieszkujące z osobą zakażoną (izolowaną) – od dnia uzyskania pozytywnego wyniku testu przez osobę zakażoną (poddaną izolacji) do upływu 7 dni po zakończeniu izolacji osoby zakażonej,
- wybrane kategorie cudzoziemców, którzy przekraczają tę granicę RP, która stanowi zewnętrzną granicę UE – przez 10 dni, licząc od dnia następującego po dniu przekroczenia granicy (więcej informacji: [Koronawirus: wjazd do Polski](#)).

Kogo kwarantanna nie obejmuje?

Obowiązkowej kwarantannie nie podlegają:

- osoby zamieszkujące lub prowadzące wspólne gospodarstwo domowe z osobą przebywającą na kwarantannie,
- osoby zamieszkujące lub prowadzące wspólne gospodarstwo domowe z osobą skierowaną na test zarówno bezobjawową, jak również wykazującą objawy chorobowe (podejrzaną o zachorowanie na COVID-19) – w okresie oczekiwania na wynik testu przez tę osobę; dopiero w przypadku dodatniego wyniku testu u osoby badanej, osoby z nią współzamieszkujące są obejmowane kwarantanną, a kwarantanna osoby badanej przekształca się w izolację,
- osoby, które zakończyły hospitalizację, odbywanie izolacji lub izolacji w warunkach domowych z powodu stwierdzenia zakażenia koronawirusem,
- osoby wykonujące zawód medyczny, pod warunkiem codziennego wykonywania testu antygenowego przez co najmniej 7 dni po dniu styczności ze źródłem biologicznych czynników chorobotwórczych.

WAŻNE:

1. osoby współzamieszkujące z osobą na kwarantannie nie podlegają już kwarantannie – to jest np. sytuacja w której dziecko idzie na kwarantannę bo okazało się, że jego nauczycielka jest chora – jego rodzice nie podlegają automatycznej kwarantannie z tego powodu.

2. osoba współzamieszkująca z osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2, czyli taką, która ma pozytywny wynik testu, ma obowiązek poddania się kwarantannie – to jest sytuacja, w której np.: mąż ma dodatni wynik testu na COVID-19 i jest w izolacji, wtedy wszyscy razem mieszkający członkowie rodziny powinni poddać się kwarantannie.

Kwarantanna – i co dalej?

Zostałeś objęty kwarantanną i zastanawiasz się, co teraz musisz zrobić. Po pierwsze, postępuj odpowiedzialnie i bezwzględnie pozostań w domu. Powinieneś to zrobić również, jeśli jeszcze nie masz formalnej informacji o objęciu kwarantanną i dobrze się czujesz.

Zasady obowiązujące w czasie trwania kwarantanny:

- nie opuszczaj miejsca zamieszkania, zakaz obejmuje też spacer z psem, wyjścia do sklepu czy do lekarza,
- w przypadku występowania objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności), należy koniecznie zgłosić to lekarza pierwszego kontaktu,
- postępuj zgodnie ze wskazówkami lekarza, sanepidu oraz innych służb,
- współpracuj ze służbami, w tym z sanepidem i policją w zakresie kontroli przebywania w miejscu zamieszkania podczas trwania kwarantanny,
- zainstaluj obowiązkową aplikację Kwarantanna domowa (do pobrania na stronie: [aplikacja Kwarantanna domowa](#)).

Skąd informacja o objęciu kwarantanną?

Informacja o objęciu kwarantanną zostanie zarejestrowana w

systemie informatycznym Centrum e-Zdrowia (system EWP). Dostęp do tego systemu ma m. in Policja i Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Status związany z kwarantanną, możesz sprawdzić poprzez Internetowe Konto Pacjenta (IKE) – [Logowanie](#).

Państwowa Inspekcja Sanitarna nie wydaje decyzji związanych w objęciem kwarantanną. Nałożenie kwarantanny przez organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej jest dokumentowane wpisem w systemie EWP.

Kwarantanna a świadczenia pieniężne

Informacja o kwarantannie w systemie EWP jest dostępna również dla Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, który udostępnia je pracodawcom na profilu PUE ZUS. Podstawą wypłaty świadczenia z tytułu choroby (wynagrodzenia za czas choroby lub zasiłku chorobowego) za okres nieobecności w pracy z powodu obowiązkowej kwarantanny jest informacja w systemie.

Osoba skierowana na kwarantannę przez Państwową Inspekcję Sanitarną ma prawo do świadczenia chorobowego (wynagrodzenia za czas choroby albo zasiłku chorobowego). Dotyczy to osób objętych ubezpieczeniem chorobowym, np. w związku z zatrudnieniem na podstawie umowy o pracę, umowy zlecenia czy prowadzeniem działalności gospodarczej.

Podstawą wypłaty świadczeń chorobowych przez pracodawcę lub ZUS za okres nieobecności w pracy z powodu obowiązkowej kwarantanny jest informacja z systemu EWP.

Ubezpieczony poddany kwarantannie w związku z zakażeniem koronawirusem osoby, z którą wspólnie zamieszkuje lub prowadzi wspólne gospodarstwo domowe (pozytywny wynik testu) powinien do wypłaty tych świadczeń złożyć oświadczenie o konieczności odbycia kwarantanny.

Ubezpieczony, który ubiega się o zasiłek opiekuńczy w związku

z opieką nad dzieckiem lub innym członkiem rodziny przebywającym na kwarantannie lub objętym izolacją w warunkach domowych, powinien złożyć oświadczenie o konieczności sprawowania tej opieki.

Podmiot, który wypłaca świadczenia z tytułu choroby lub sprawowania opieki (pracodawca lub ZUS) może wystąpić do organu Państwowej Inspekcji Sanitarnej o potwierdzenie informacji zawartych w oświadczeniach.

Więcej informacji, w tym wzory oświadczeń znajdziesz na stronie: [Dokumentowanie kwarantanny i izolacji do wypłaty świadczeń w razie choroby i opieki](#)

Wsparcie w czasie kwarantanny

Jeśli podczas kwarantanny potrzebujesz pomocy, np. z zrobieniu zakupów, możesz skontaktować się w lokalnym ośrodku pomocy społecznej. Listę placówek znajdziesz na stronie: [Pomoc w czasie kwarantanny](#)

Jeśli potrzebujesz wsparcia psychologicznego, zajrzyj na stronę: [Pomoc psychologiczna](#)

Konsekwencje nieprzestrzegania kwarantanny

Kontrolę realizacji obowiązkowej kwarantanny w warunkach domowych sprawują organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz Policja, Straż Graniczna, Żandarmeria Wojskowa lub Wojska Obrony Terytorialnej. Przepisy prawa przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na osoby, które nie przestrzegają kwarantanny. Decyzja co do konkretnej wysokości kary jest zawsze indywidualna.

Potrzebujesz więcej informacji na temat kwarantanny...

Jeśli masz dodatkowe pytania dotyczące kwarantanny, zadzwoń na całodobową infolinię do kontaktu z inspekcją sanitarną: +48 22 25 00 115.

Liczba osób na kwarantannie/izolacji domowej w Powiecie Limanowskim – 19 października 2020 r.

**LICZBA OSÓB NA KWARANTANNIE/IZOLACJI DOMOWEJ
19 października 2020r.**

Powiat Limanowski- liczba osób na kwarantannie/izolacji domowej – 939/454 w tym:

Gmina Dobra – 51 /31

Gmina Jodłownik – 43/36

Gmina Kamienica – 8/10

Gmina Laskowa – 59/40

Gmina Limanowa – 204/72

Miasto Limanowa – 105/69

Gmina Łukowica – 21/12

Miasto Mszana Dolna – 50/48

Gmina Mszana Dolna -128/64

Gmina Niedźwiedź – 165/15

Gmina Słopnice – 58/16

Gmina Tymbark – 47/41

W porównaniu do 16 października (piątek) sytuacja w Powiecie Limanowskim wygląda następująco:

Liczba osób na kwarantannie jest większa o 232 osoby, w izolacji większa o 53 osoby w tym:

Gmina Dobra – w kwarantannie mniej o 14 osób, w izolacji więcej o 6 osób,

Gmina Jodłownik – w kwarantannie więcej o 18 osób, w izolacji więcej o 6 osób,

Gmina Kamienica – w kwarantannie więcej o 3 osoby, w izolacji więcej o 4 osoby,

Gmina Laskowa- w kwarantannie mniej o 63 osób, w izolacji więcej o 5 osób,

Gmina Limanowa – w kwarantannie więcej o 80 osób, w izolacji więcej o 7 osób,

Miasto Limanowa – w kwarantannie więcej o 24 osoby, w izolacji więcej o 5 osób,

Gmina Łukowica – w kwarantannie mniej o 1 osobę, w izolacji bez zmian,

Miasto Mszana Dolna – w kwarantannie mniej o 4 osoby, w izolacji więcej o 12 osób,

Gmina Mszana Dolna – w kwarantannie mniej o 21 osób, w izolacji mniej o 6 osób,

Gmina Niedźwiedź – w kwarantannie więcej o 160 osób, w

izolacji więcej o 11 osób,

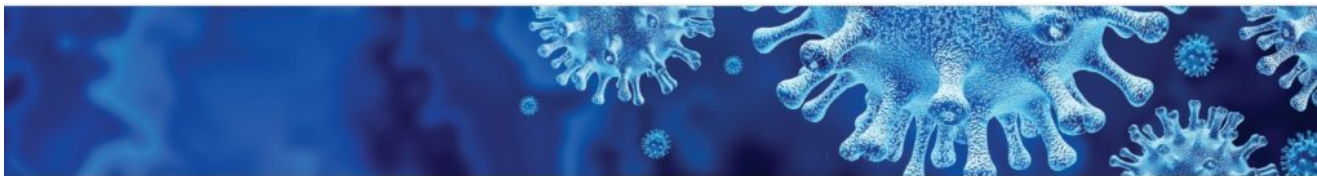
Gmina Słupnice – w kwarantannie więcej o 40 osób, w izolacji bez zmian,

Gmina Tymbark – w kwarantannie więcej o 10 osób, w izolacji więcej o 8 osób.

Apel Starosty Limanowskiego

Szanowni Państwo,

zgodnie z nową aktualizacją danych z Ministerstwa Zdrowia, Powiat Limanowski nadal pozostaje w strefie czerwonej. Od jutra aż 152 powiaty, w tym 11 miast wojewódzkich będzie oznaczonych na mapie zakażeń kolorem czerwonym – znajdzie się w tzw. „czerwonej strefie”. W związku z dynamicznym wzrostem liczby nowych zakażeń koronawirusem, apeluje do Państwa o rozagę, zachowanie szczególnej ostrożności oraz przestrzeganie nowego reżimu sanitarnego, który wejdzie w życie już jutro.



Objawy zakażenia **koronawirusem** to przede wszystkim **wysoka gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu lub smaku.**

Wirus przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu i kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?



Często myj ręce wodą z mydłem lub **dezynfekuj** je płynem na bazie alkoholu (min. 60%).



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos** zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką.



Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości od innych osób.



Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych oraz w środkach komunikacji.



Przestrzegaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.



W przypadku **wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19**, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.



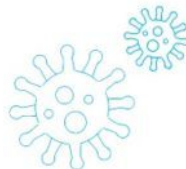
PAMIĘTAJ!

Podejrzewasz, że masz koronawirusa, ale nie masz jeszcze objawów? **Zostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami**, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśnij **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni.

- Myj często ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem odkażającym na bazie alkoholu (co najmniej 60%).
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką, kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Zachowaj bezpieczną odległość, unikaj kontaktu z osobami chorymi.
- Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



październik 2020 r.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus



Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

SENIORZE!

Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.

Seniorze! Zadbaj o siebie!



PAMIĘTAJ!



Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.



Odżywiaj się zdrowo.



Nawadniaj organizm.



Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.



Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.



Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem?
Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię
800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne
źródła informacji



www.gov.pl/koronawirus

podzielnik 2000 z.



Ministerstwo Zdrowia



Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

4 ZASADY BEZPIECZEŃSTWA **DDMA**



Dystans



Dezynfekcja



Maseczka



Aplikacja