

# Konkurs artystyczny pn. „Rozsiewam radość”

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej zachęca dzieci i młodzież szkół podstawowych i ponadpodstawowych do udziału w konkursie artystycznym pn. „Rozsiewam radość”.

Uczniowie przygotowują pracę artystyczną zachęcającą do wzajemnej pomocy w różnych sytuacjach z życia w społeczności szkolnej, w rodzinie i w otoczeniu. Praca winna być związana z promowaniem sposobów dbania o relacje z innymi, promowaniem wartości tj. dobroć, radość, szacunek do drugiego człowieka, miłość i przyjaźń celem przeciwdziałania przemocy.

Prace artystyczne należy przesłać wraz z formularzem zgłoszeniowym (załącznik nr 1 do regulaminu konkursu) na adres poczty elektronicznej: [pcpr@powiat.limanowski.pl](mailto:pcpr@powiat.limanowski.pl)

Praca powinna być opisana (szczegóły w regulaminie i formularzu zgłoszeniowym).

Formularz zgłoszeniowy wraz z pracą należy nadsyłać do dnia **20 listopada 2020 r.** do godziny **14:00** (decyduje data wpływu) z adnotacją: Konkurs artystyczny pn. „*Rozsiewam radość*”.

Więcej informacji o wymogach formalnych można znaleźć w załączonym poniżej Regulaminie.

Celem konkursu jest szerzenie wśród dzieci i młodzieży postaw prospołecznych, zachęcanie uczniów do dzielenia się pomocą, szerzenia radości w czasie społecznej izolacji.

W razie pojawiających się pytań i trudności prosimy o kontakt telefoniczny z Panią Joanną Kuźniacką pod numerem **(18) 33-37-912**.

[REGULAMIN KONKURSU ARTYSTYCZNEGO pn. „Rozsiewam radość”](#)

# 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.

---

# **UWAGA! Od poniedziałku 26 października – ograniczenie przejezdności ul. Józefa Marka w Limanowej!**

Powiatowy Zarząd Dróg w Limanowej uprzejmie informuje, że w związku z prowadzonymi robotami kompleksowej przebudowy odcinka drogi powiatowej nr 1609K Limanowa – Kamienica – ul. J. Marka na odcinku od Rynku do ronda k/Sądu Rejonowego planowane jest z dniem 26 października br. (tj. od poniedziałku) wprowadzenie zamknięcia odcinka ulicy – od Rynku do wysokości wjazdu do Starostwa Powiatowego wraz z zamknięciem wjazdu z ul. Krótkiej.

Na czas prowadzenia robót w kierunku Kamienicy od strony Rynku, będzie wyznaczony objazd drogą krajową nr 28 w kierunku Nowego Sącza – ul. Kościuszki i dalej ul. Zygmunta Augusta aż do ronda k/ ZUS – skrzyżowania w kierunku Kamienicy.

Dla wjeżdżających w ul. J. Marka od strony ZUS objazd do drogi krajowej nr 28 w kierunku Rynku, będzie wyznaczony od ronda k/Sądu – ul. Ks. Łazarskiego i dalej ul. Mordarskiego. Będzie możliwy tylko dojazd do wysokości wjazdu do Starostwa Powiatowego.

Ponadto w ul. Krótkiej dojazdowej do ul. J. Marka, będzie wprowadzony zakaz ruchu od strony ul. Kościuszki, który nie będzie dotyczył mieszkańców ulicy oraz właścicieli sklepów. Zamknięcie ulicy (wjazdu do ul. J. Marka) związane jest z przebudową na skrzyżowaniu kanalizacji opadowej w ulicy oraz sieci wodociągowej jak i gazowej. Przebudowa skrzyżowania z ul. Krótką, będzie także wiązała się z wykonaniem przejścia

dla pieszych. Obecnie na ukończeniu są roboty wymiany awaryjnej, przestarzałej sieci wodociągowej przez Wodociągu Miejskie. Planowane odcinkowe zamknięcie ulicy podyktowane jest dalszą wymianą, przebudową: sieci gazowej, sieci energetycznej i oświetleniowej oraz wykonaniem kanalizacji opadowej w ulicy, co będzie wymagało naruszenia jezdni. Jeśli warunki pogodowe na to pozwolą, wykonanie niniejszych prac planowane jest do końca października br., tak aby z początkiem listopada br. przystąpić do wykonywania robót drogowych.

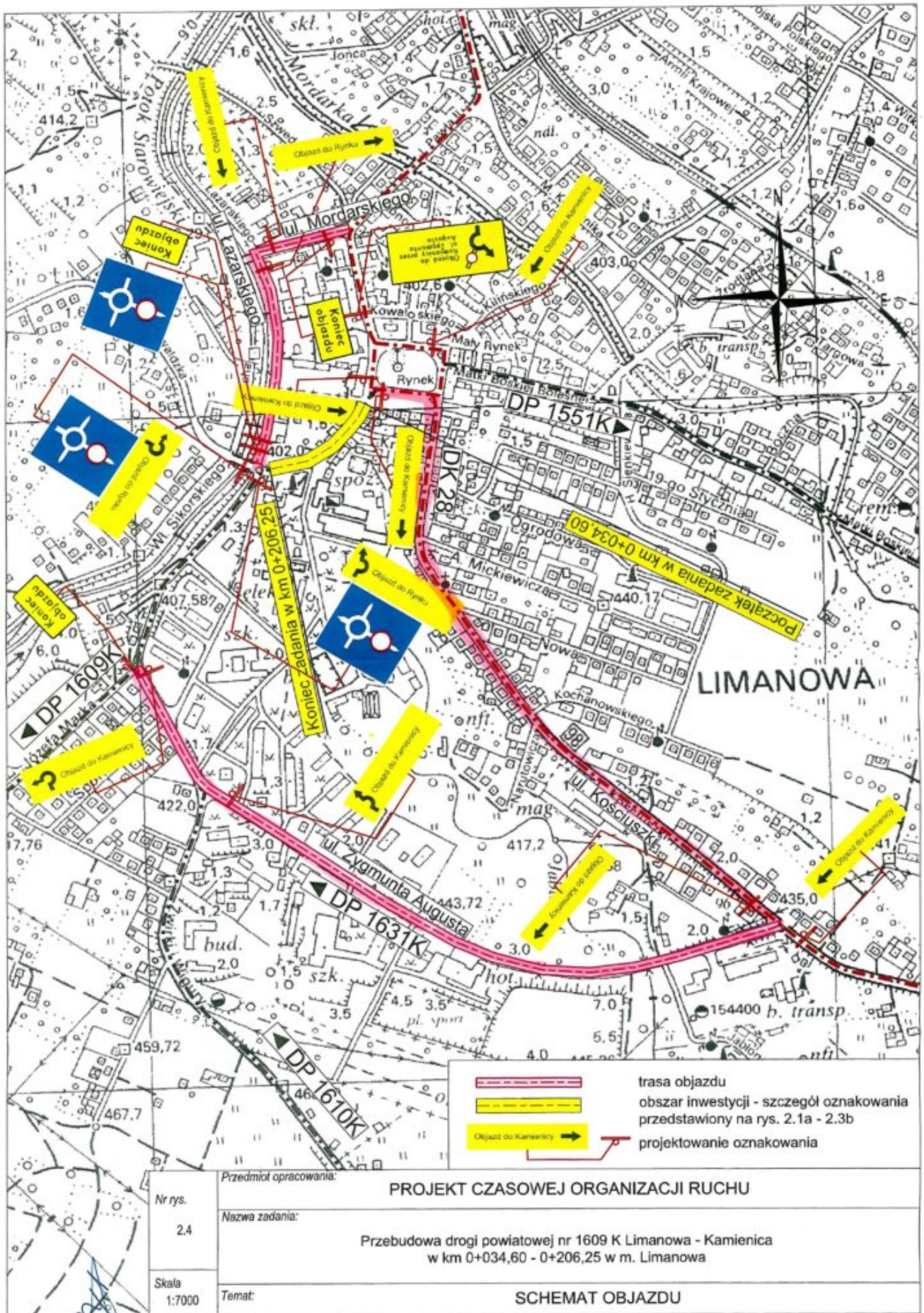
Na czas prowadzenia ww. robót, pieszym zapewniona będzie możliwość przemieszczania się lewostronnym chodnikiem (od strony Starostwa).

Wykonawcy inwestycji, zostali zobowiązani do zachowania bezpieczeństwa podczas prowadzenia robót, a także umożliwienia dostępu do pobliskich sklepów. Pomimo, że umowny termin wykonania zadania jest oznaczony do 15 grudnia br., odcinkowe zamykanie części ulicy powinno usprawnić i przyspieszyć realizację koniecznych robót.

Mając na uwadze zaistniałe utrudnienia związane z prowadzonymi robotami, bardzo prosimy o wyrozumiałość mieszkańców, a poruszających się pojazdami do dostosowania się do oznakowania zastępczego wskazującego objazdy bądź osób kierujących ruchem.

Będziemy dążyć do maksymalnego wykorzystania czasu zamknięcia ww. odcinka drogi, tak aby jak najszybciej przeprowadzić niezbędne roboty, a tym samym przywrócić ruch na ulicy.





---

# 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, lamy 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!



Zaślanaj 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](http://www.gov.pl/koronawirus)

październik 2020 r.



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



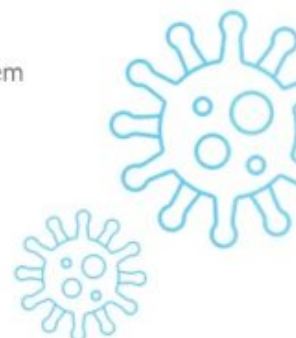
## ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

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](http://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.

# **Uwaga na fałszywe i niebezpieczne e-maile – Policja ostrzega!**

**Biuro do Walki z Cyberprzestępczością Komendy Głównej Policji ostrzega przed oszukańczymi wiadomościami przesyłanymi drogą elektroniczną informującymi o wezwaniu na Policję. Pobranie i otworzenie załączonego pliku może zainfekować komputer złośliwym oprogramowaniem, które może wykraść dane osobowe lub doprowadzić do całkowitego zablokowania komputera. Oszuści żądają okupu za odblokowanie komputera.**

Jeżeli stałeś się ofiarą oszustów skontaktuj się natychmiast ze swoim bankiem. Zmień hasła do wszystkich kont bankowych, poczty elektronicznej i innych portali. Pod żadnym pozorem nie wolno płacić oszustom za odblokowanie komputera! To rozzuchwala przestępców i kontynuują oni swoje ataki przeciwko innym. Nie ma też żadnej gwarancji, że po opłaceniu okupu odzyska się kontrolę nad komputerem. Skontaktuj się z najbliższą jednostką Policji.

W przypadku zablokowania komputera pomocy można też szukać na stronie międzynarodowego projektu: [nomoreransom.org](https://nomoreransom.org), którego uczestnikiem jest również Biuro do Walki z Cyberprzestępczością Komendy Głównej Policji.



pon. 19.10.2020 10:42

Policja <invitations@policja.pl>

[UWAGA: WIRUS!]Ostatnie zaproszenie od policji

Do  undisclosed-recipients:



Dobry dzień,

Mamy nadzieję, że w tym okresie COVID-19 będziesz bezpieczny i zdrowy.

Informujemy, że zostałeś zaproszony przez policję w związku z dochodzeniem w sprawie oszustwa bankowego.

Szczegóły zaproszenia można znaleźć w załączonym dokumencie PDF.

Niezastosowanie się do tego spowoduje aresztowanie i postępowanie karne.  
W razie potrzeby możesz przyjechać ze swoim prawnikiem.

Pozdrowienia,

**Jarosław Szymczyk**  
(Generalny Inspektor Policji)

**KOMENDA GŁÓWNA POLICJI**  
**ul. Puławska 148/150,**  
**02-624 WARSZAWA NIP: 521-31-72-762**  
**Centrala KGP**  
**tel. (2-) 62 102 51**



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

---

# Zapraszamy do zwiedzania wystawy „W hołdzie Świętemu Janowi Pawłowi II” w Powiatowym Centrum Informacji Turystycznej

W tym roku obchodzimy setną rocznicę urodzin Karola Wojtyły – Świętego Papieża Jana Pawła II. 16 października mija również kolejna rocznica wstąpienia Jana Pawła II na tron Piotrowy i rozpoczęcia pontyfikatu, który na zawsze odmienił historię Kościoła, Świata oraz naszej Ojczyzny. W związku z tymi dwiema ważnymi rocznicami Powiat Limanowski oraz Związek Nauczycielstwa Polskiego Oddział Limanowa przygotowały wystawę pt. „W hołdzie Świętemu Janowi Pawłowi II” w Powiatowym Centrum Informacji Turystycznej w Limanowej.

Od 2 do 30 października będzie można obejrzeć pamiątki związane z osobą Ojca Świętego i Jego obecnością na Ziemi Limanowskiej. Życie i nauczanie Papieża Polaka pozostaje bliskie mieszkańcom Limanowszczyzny, o czym będzie można się przekonać zwiedzając wystawę. Prezentowane zbiory związane z Św. Janem Pawłem II – albumy, fotografie, wiersze, obrazy, rzeźby oraz publikacje archiwalne są unikatowym pomnikiem pamięci o wielkim Papieżu oraz jego świadectwie życia.

Tym razem twórcy z Powiatu Limanowskiego podzielą się swoimi własnymi wspomnieniami i refleksjami dotyczącymi Ojca Świętego i jego nauczania w ich życiu, w historii ich rodzin oraz Limanowszczyzny, które wyrażają poprzez udostępnione prace artystyczne, a także inne materiały m.in. rodzinne

pamiątki i fotografie.

Niezwykła różnorodność zbiorów ich wartość artystyczna, emocjonalna oraz historyczna to jeden z głównych powodów do obejrzenia wystawy „W hołdzie Świętemu Janowi Pawłowi II”. Ma ona także wartość edukacyjną – to jedyna w swoim rodzaju lekcja historii, dzięki której młodzież, będzie miała okazję „spotkać się” z Janem Pawłem II, poznać bliżej tę wyjątkową osobę i ewangeliczne przesłanie, które Papież niósł światu w czasie swojej działalności.

W październiku warto przyjść do Powiatowego Centrum Informacji Turystycznej na Limanowskim Rynku, aby na nowo odkryć i przypomnieć sobie, wciąż aktualne wartości płynące z nauczania Wielkiego Polaka, szczególnie w wymiarze naszej osobistej historii. To także dobra okazja by powrócić do naszych własnych przeżyć i wspomnień związanych z Ojcem Świętym, pielęgnować w swoim życiu jego naukę oraz przekazywać pamięć o Papieżu Polaku młodszym pokoleniom.

**Wystawę „W hołdzie świętemu Janowi Pawłowi II” można zwiedzać indywidualnie od poniedziałków do piątku w godzinach od 8: 00 do 16:00 do dnia 30 października br.**

Serdecznie zapraszamy!











---

## **„Mamy FIO-ła na Małopolskę”**

Fundacja Biuro Inicjatyw Społecznych oraz Stowarzyszenie Forum Oświatowe Klucze zapraszają mieszkańców Małopolski do udziału w konkursie „Mamy FIO-ła na Małopolskę”, czyli konkursie na najciekawszą inicjatywę zrealizowaną w ramach FIO Małopolska Lokalnie. W roku 2020, w ramach programu FIO Małopolska

Lokalnie zrealizowano 79 inicjatyw, w tym dwie na terenie powiatu limanowskiego. W działania projektowe zaangażowanych było kilkuset mieszkańców Małopolski, nastąpiły realne zmiany w lokalnych społecznościach. Doceńmy ich zaangażowanie.

Wystarczy:

1. wejść na stronę <http://bit.ly/GłosowanieMamyFI0łanaMałopolskę>
2. wybrać najciekawszą inicjatywę
3. zagłosować.

Można oddawać jeden głos dziennie do dnia 26.10.2020.

Podanie danych osobowych nie jest konieczne! Wśród głosujących, którzy podadzą swojego maila rozlosujemy nagrody rzeczowe.

Szczegółowy regulamin konkursu znajduje się na stronie [www http://bit.ly/RegulaminMamyFI0łanaMałopolskę](http://bit.ly/RegulaminMamyFI0łanaMałopolskę)

Zapraszamy do obserwowania <https://www.facebook.com/malopolskalokalnie> i udziału w wydarzeniu <https://www.facebook.com/events/356904108885568>

Szczególnie zachęcamy do głosowania na inicjatywy z terenu powiatu

### **1. Projekt: Warsztaty Zagórzańskie**

Realizator: Koło Gospodyń Wiejskich Łętowe

Projekt zakładał rozwój Koła Gospodyń Wiejskich Łętowe poprzez

nabycie nowych kompetencji rękodzielniczych i wokalnych przez członkinie KGW oraz zakup wyposażenia biurowego oraz chust regionalnych.

Zagłosuj: <http://bit.ly/GłosowanieKGWłętowe>

### **1. Projekt: Regionalnie i tradycyjnie – łączymy pokolenia**

Realizator: Koło Gospodyń Wiejskich Jastrzębie

Projekt zakładał organizację warsztatów rękodzielniczych i kulinarnych oraz pikniku rodzinnego dla mieszkańców miejscowości Jastrzębie. Celem działań było promowanie kultury lokalnej, a także integracja międzypokoleniowa.

Zagłosuj: <http://bit.ly/GłosowanieKGWJastrzębie>

