

# Co powinniśmy wiedzieć korzystając z placówek handlowych i usługowych

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa, Ministerstwo Rozwoju przygotowało zalecenia dla placówek handlowych i usługowych (w szczególności sklepów spożywczych, drogerii, placówek pocztowych, piekarni, pralni).

## W obiektach handlowych i usługowych zaleca się:

1. Zwracać klientom uwagę na konieczność zachowania bezpiecznej odległości w kolejkach i przy kasie (przynajmniej 1-1,5m)
2. Nie obawiać się zwracać uwagi współpracownikowi i klientowi, aby nie kasłał i nie kichał w naszym kierunku ani na produkty spożywcze.
3. Promować dokonywanie płatności bezgotówkowych.
4. Promować regularne i dokładne mycie rąk przez pracowników obiektów wodą z mydłem lub ich dezynfekcję środkiem na bazie alkoholu (min. 60%), w szczególności:
  - Przed rozpoczęciem pracy;
  - Przed kontaktem z żywnością, która jest przeznaczona do bezpośredniego spożycia, ugotowana, upieczona, usmażona;
  - Po obróbce lub kontakcie z żywnością surową, nieprzetworzoną;
  - Po zajmowaniu się odpadami/śmieciami;
  - Po zakończeniu procedur czyszczenia/dezynfekcji;
  - Po skorzystaniu z toalety;
  - Po kaszlu, kichaniu, wydmuchaniu nosa;
  - Po jedzeniu, picciu, lub paleniu;
  - Po kontakcie z pieniędzmi;

5. Ograniczać, w miarę możliwości, ekspozycję w punktach handlowych żywności nieopakowanej, przeznaczonej do bezpośredniego spożycia szczególnie pieczywa, ciast, a tam gdzie żywność nieopakowana jest pakowana przez konsumenta- zwracać uwagę na właściwą higienę
6. Ograniczać możliwość przebierania i dotykania produktów, które są przeznaczone do spożycia bez mycia i obróbki termicznej (np. pieczywo, bułki, wyroby cukiernicze).
7. Promować wykorzystywanie do pakowania rękawic foliowych oraz torebek.
8. Wywiesić w widocznym miejscu informacje, jak skutecznie myć ręce.
9. Upowszechniać wśród pracowników wiedzę z zakresu BHP.
10. Zwrócić szczególną uwagę na rekomendacje, aby podczas wizyt w placówkach handlowych NIE dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu.
11. Przestrzegać higieny kaszlu i oddychania. 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%).
12. Zapewnić, aby pomieszczenia handlowe były czyste i higieniczne:
  - powierzchnie dotykowe takie jak: kasy samoobsługowe, blaty, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (np. telefony, klawiatury, terminale płatnicze), a także wózki i koszyki muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym lub przecierane wodą z detergentem;
  - wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane z użyciem wody z detergentem.

NIE zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe!

Maseczki ochronne powinny nosić osoby chore, osoby opiekujące

się chorymi oraz personel medyczny pracujący z pacjentami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.

źr.: gov.pl

---

# **Potencjał Małopolski do rozwoju turystyki zrównoważonej – raport Fundacji Fundusz Partnerstwa**

Zapraszamy do zapoznania się z wynikami badań i analizy potencjału województwa małopolskiego w zakresie rozwoju turystyki zrównoważonej.

Badaniem zostały objęte samorzady lokalne oraz jednostki im podległe, administracje obszarów chronionych, branża turystyczna oraz organizacje społeczne zainteresowane rozwojem ekoturystyki. W badaniu wzięło udział 85 podmiotów z 5 subregionów Małopolski.

Raport został opracowany przez Fundację Fundusz Partnerstwa w ramach projektu pn. „Małopolska Ekoturystyka – zrównoważony rozwój turystyczny regionu”, finansowanego ze środków samorządu województwa w ramach Programu EkoMałopolska.

Małopolska ma ogromny potencjał do rozwoju turystyki opartej o walory natury i kultury. Najsilniejszym atutem Małopolski na tle innych regionów, a także krajów europejskich jest dziedzictwo przyrodnicze i jego różnorodność. Ponad 60% regionu objęte jest ochroną prawną (dane dla kraju to 30%), co stawia go pod tym względem na pierwszym miejscu w kraju. Walory przyrodnicze Małopolski to 6 parków narodowych, 11

parków krajobrazowych, 10 obszarów chronionego krajobrazu, 83 rezerwatów przyrody, ponad 2200 pomników przyrody. Małopolska jest również niekwestionowanym liderem pod względem występowania wód mineralnych i leczniczych w kraju. Na Liście Produktów Tradycyjnych znajduje się 220 produktów z Małopolski (2 miejsce w kraju), 11 produktów podlega ochronie UE.

Również dziedzictwo kulturowe Małopolski, druga ważna grupa walorów ekoturystycznych, jest dziedzictwem powszechnie uznawanym i rozpoznawanym, a jednocześnie stanowi mocny wyraz regionalnej świadomości. Są to dobrze zachowane tradycje, obrzędy, stroje, kuchnia regionalna, tradycyjne formy gospodarowania (rolnictwo w małych gospodarstwach, pasterstwo, zielarstwo, rzemiosło, rękodzieło), tradycyjna architektura i budownictwo, muzea, itp.). Na barwną mozaikę zasobów ekoturystycznych składają się także żywe ośrodki kulturowe różnych grup oraz mniejszości etnicznych i religijnych oraz liczne podmioty działające w sektorze kultury.

Ogromny potencjał do rozwoju przyjaznych dla środowiska form turystyki, w tym ekoturystyki drzemie w obszarach wiejskich (zajmują one ok. 89% powierzchni Małopolski). Obszary wiejskie zamieszkiwane przez ponad 50% społeczeństwa, wyróżniają się wysokimi walorami przyrodniczymi, krajobrazowymi i kulturowymi. Turystyka przyjazna dla środowiska staje się ważnym narzędziem pobudzania przedsiębiorczości społeczności lokalnych, rozwijania nowych innowacyjnych rynków pracy oraz tworzenia zielonych miejsc pracy.

Szanse dla rozwoju ekoturystyki w Małopolsce wynikają z naturalnych warunków przyrodniczych i kulturowych województwa, a także i z wdrażanych przez samorząd województwa zjawisk i procesów ważnych dla zrównoważonego rozwoju sektora rolniczego i poprawy stanu środowiskiem m.in. objętych Programem EkoMałopolska. To wszystko sprawia, że ekoturystyka i pokrewne jej formy turystyki zrównoważonej mogą stać się marką Małopolski i wizytówką regionu.

# **Poszukiwania najbardziej małowniczych zakątków Małopolski – 4. edycja konkursu „Małopolska Wieś 2020”**

Znasz miejscowości, które zasługują na miano „Najpiękniejszej Małopolskiej Wsi”, „Nowatorskiej Małopolskiej Wsi” lub „Małopolskiej Wsi w Sieci”? Już po raz czwarty zachęcamy do wspólnego poszukiwania małowniczych zakątków regionu w ramach konkursu „Małopolska Wieś 2020”. Na zgłoszenie maksymalnie dwóch sołectw gminy mają czas do 17 kwietnia br. W tym roku pula nagród wynosi 540 tys. zł.

Głównym celem konkursu jest wyróżnienie sołectw i ich mieszkańców, które aktywnie działają na rzecz podniesienia atrakcyjności małopolskiej wsi. Dlatego oceniana będzie estetyka danej miejscowości, utrzymanie jej ładu przestrzennego i architektonicznego oraz działania na rzecz ochrony dziedzictwa kulturowego. Równie ważne będą lokalne inicjatywy, które pomagają wzmacniać tożsamość lokalną oraz integrują mieszkańców.

Przedmiotem oceny w kategoriach Najpiękniejsza i Nowatorska Małopolska Wieś będą inicjatywy lokalne, zrealizowane w sołectwach na terenie województwa małopolskiego od 2015

roku, a w kategorii Małopolska Wieś w Sieci, prowadzenie strony internetowej sołectwa, istniejącej co najmniej od 2019 r. i nadal funkcjonującej.

Uczestnikami konkursu mogą być sołectwa zgłoszone przez gminy, położone w województwie małopolskim. Warunkiem udziału w konkursie jest złożenie do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego prawidłowo wypełnionego zgłoszenia, w terminie do dnia 17 kwietnia 2020 r.

Gmina może zgłosić do Konkursu maksymalnie dwa sołectwa. Sołectwo może zostać zgłoszone w jednej lub w dwóch kategoriach, przy czym w przypadku zgłoszenia sołectwa jednocześnie w dwóch kategoriach, zgłoszenie to może dotyczyć kategorii Najpiękniejsza Małopolska Wieś i Małopolska Wieś w Sieci lub kategorii Nowatorska Małopolska Wieś i Małopolska Wieś w Sieci.

Zdobycie I miejsca w Konkursie w poszczególnych kategoriach może mieć miejsce tylko jeden raz na pięć lat i wyklucza udział w Konkursie w tej kategorii w następnych 4 edycjach. Zdobycie II lub III miejsca w Konkursie wyklucza udział laureatów w kategoriach Konkursu, przez okres kolejnych dwóch lat.

Szczegółowe informacje dostępne są w [Biuletynie Informacji Publicznej](#).

źródło: małopolska.pl

---

# WAŻNE! Komunikat Szpitala Powiatowego w Limanowej

W związku z zaistniałą sytuacją związaną z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 Dyrekcja Szpitala Powiatowego w Limanowej Imienia Miłosierdzia Bożego prosi o rozsądne korzystanie z porad w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym, Poradniach Specjalistycznych, Nocnej i Świątecznej Opiece Zdrowotnej. Prosimy, aby przed planowanym przyjściem skontaktować się telefonicznie.

Wykaz numerów:

Szpitalny Oddział Ratunkowy – **18 3301795**

Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna Limanowa – **18 3372075**

Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna Mszana Dolna – **18 3312300**

Poradnie Specjalistyczne:.

Nazwa poradni	Numer telefonu	Godziny udzielania TELEPORAD	
Chirurgii Ogólnej	18 33 01 766	lek. Janusz Stokłosa	poniedziałek – piątek 9.00 -10.00
Reumatologiczna	18 33 01 700 w. 839	lek. Ryszard Oko	poniedziałek 12.30 – 13.00 wtorek 9.00 -10.00 czwartek 9.00 -10.00 piątek 12.30 – 13.00
Diabetologiczna	18 33 01 700 w. 882	Lek. Lidia Pasionek -Wątroba	wtorek 15.30 – 16.00 czwartek 11.00 -12.00
		lek. Urszula Szewczyk	środa 17.00 -18.00
		lek. Wioleta	czwartek 17.00

Laryngologiczna	18 33 01 771	lek. Teresa Jędrzejowska-Jedynak	poniedziałek, środa, czwartek 11.00 -12.00
		lek. Andrzej Stokłosa	wtorek 10.00 – 11.00
Dermatologiczna	18 33 01 769	lek. Anna Kagan	czwartek 10.00-10.30
Pulmonologiczna	18 33 01 767	lek. Anna Drożdż-Jabłońska	poniedziałek 14.30 -15.00
		lek. Katarzyna Zbierska – Łabuda	poniedziałek 12.30 – 13.00 środa 17.00 -17.30 czwartek 15.00 -15.30 piątek 12.00 -12.30
Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej	18 33 01 776	lek Wojciech Kostia	wtorek 11.00 – 12.00
		lek. Robert Żmuda	czwartek 12.00-12.30
		lek. Wojciech Rusek	środa 12.00 -12.30
Preluksacyjna	18 33 01 720	zaleca się przesunięcie terminu porady	
Logopedyczna	795518071	zaleca się przesunięcie terminu porady	

---

**Już niebawem rozpocznie się  
5. edycja programu**



# „Małopolska Pszczoła”

Ochrona naturalnych pszczelich siedlisk, promocja pszczelarstwa oraz edukowanie mieszkańców Małopolski w zakresie ekologii i znaczenia pracy owadów zapylających – to główne inicjatywy, które otrzymają wsparcie w ramach V edycji konkursu „Małopolska Pszczoła”. Na realizację zadań Zarząd Województwa Małopolskiego przeznaczył w tym roku 500 tys. zł.

W ramach Konkursu zlecane będą w szczególności zadania polegające na:

- ochronie różnorodności biologicznej roślin uprawnych i dziko rosnących poprzez zapylanie przez pszczoły oraz oddziaływaniu zapylaczy na rośliny stanowiące dziedzictwo agrarne Małopolski, w tym rośliny stanowiące bogactwo genetyczne regionu, w szczególności poprzez nasadzenia roślin miododajnych;
- ochronie różnorodności biologicznej pszczół miododajnych i dzikich owadów zapylających, a także ochronę ich naturalnych siedlisk;
- promocji pszczelarstwa jako tradycyjnej formy gospodarowania na obszarach wiejskich;
- dbałości o ekologiczny charakter ekosystemów, dla których pszczoły odgrywają kluczową, służebną rolę;
- prowadzeniu szkoleń i edukacji ekologicznej dzieci, młodzieży i dorosłych w zakresie ochrony różnorodności biologicznej, ekologii i znaczenia owadów zapylających;
- odbudowie populacji dzikich zapylaczy związanych z dziedzictwem przyrodniczym małopolskiej wsi;
- promowaniu postaw ekologicznych.

Obligatoryjnymi rezultatami koniecznymi do osiągnięcia przy realizacji zadań będą:

- Zasiew lub nasadzenia rodzimych roślin miododajnych zgodnie z biologią poszczególnych gatunków roślin, na obszarach ogólnodostępnych z uwzględnieniem uzyskania odpowiednich zgód, wymaganych pozwoleń.
- Edukacja mieszkańców województwa małopolskiego w zakresie roli w środowisku naturalnym, potrzeby ochrony oraz dobrych praktyk służących zapylaczom.

Oferty można składać do **3 kwietnia br.** na adres korespondencyjny: Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich, ul. Racławicka 56, 30 – 017 Kraków, z dopiskiem: „Otwarty konkurs ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego w obszarze ekologii i ochrony zwierząt oraz ochrony dziedzictwa przyrodniczego, z zakresu ochrony bioróżnorodności pn. „Małopolska Pszczoła” w 2020 r.

Szczegółowe informacje, dotyczące konkursu dostępne są w [Biuletynie Informacji Publicznej](#).

źródło: małopolska.pl

---

## **Zamknięcie Terenowych Punktów Paszportowych**

W związku z zagrożeniem rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2, w trosce o bezpieczeństwo Państwa i Państwa rodzin od 16 marca 2020 r. do odwołania zostaną zamknięte Terenowe Punkty Paszportowe w Bochni, Brzesku, Chrzanowie, Gorlicach,

## **LIMANOWEJ, Nowym Targu, Olkuszu, Oświęcimiu i Wadowicach.**

Odbiór paszportu zdeponowanego w wyżej wymienionych Terenowych Punktach Paszportowych będzie możliwy wyłącznie w sytuacjach wyjątkowych w razie pilnego, udokumentowanego wyjazdu zagranicznego. Złożenie wniosku o paszport przez mieszkańców tych powiatów – w wyjątkowych sytuacjach związanych z udokumentowaną koniecznością pilnego wyjazdu zagranicznego – będzie możliwe w niżej wymienionych siedzibach Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie, po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym:

w Krakowie ul. Św. Sebastiana 9-11  
w Tarnowie. Al. Solidarności 5-9  
w Nowym Sączu ul. Jagiellońska 52

Poniżej podajemy numery telefonów, pod które należy zgłaszać konieczność odbioru paszportu i złożenia wniosku o wydanie paszportu.

paszport w TPP w Bochni lub Brzesku – proszę dzwonić pod nr 14/69 63 109, 14/69 63 100, 14/69 63 413

**paszport w TPP w Gorlicach lub Limanowej – proszę dzwonić pod nr 18/540 23 62, 18/540 23 43, 18/540 23 47**

paszport w TPP w Chrzanowie, Nowym Targu, Olkuszu, Oświęcimiu lub w Wadowicach – proszę dzwonić pod nr 12/39 21 863, 12/39 21 820, 12/39 21 805, 12/39 21 818

*źr.: MUW*

---

# **Komunikat Powiatowego Urzędu Pracy w związku z Koronawirusem**

**W związku z rozprzestrzenianiem się w Polsce koronawirusa, wszystkich klientów zgłaszających się do Powiatowego Urzędu Pracy w Limanowej prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności, ograniczenie do minimum osobistych wizyt w Urzędzie i korzystania w szczególności z kontaktów telefonicznych.**



# **WAŻNY KOMUNIKAT POWIATOWEGO URZĘDU PRACY W LIMANOWEJ**



- W związku z pandemią koronawirusa SARS-CoV-2, Powiatowy Urząd Pracy w Limanowej informuje, że **od 16 marca 2020r.** wszystkie sprawy będą załatwiane wyłącznie drogą elektroniczną za pośrednictwem platformy **praca.gov.pl**, mailowo **krli@praca.gov.pl** lub telefonicznie. **Prosimy o zaniechanie bezpośrednich wizyt w siedzibie PUP.** W sprawach pilnych prosimy o ustalenie telefonicznie terminu wizyty.
- Potwierdzanie wyznaczonych wizyt i gotowości do podjęcia pracy tylko drogą telefoniczną.
- Wszystkie wnioski od pracodawców i bezrobotnych o udzielenie wsparcia, refundacji lub rozliczenia będą przyjmowane wyłącznie drogą elektroniczną poprzez platformę **praca.gov.pl** lub pocztą tradycyjną.
- Terminy określone w zawartych umowach, w razie konieczności będą przesuwane poprzez aneksowanie warunków umowy. Pracodawcy i bezrobotni oczekujący na podpisanie umów lub dokonanie poręczenia winni wcześniej telefonicznie ustalić z pracownikiem PUP termin zgłoszenia się celem dopełnienia formalności.
- Wszelkie sprawy związane z legalizacją zatrudnienia cudzoziemców będą załatwiane za pośrednictwem platformy **praca.gov.pl** lub po uprzednim ustaleniu terminu z pracownikiem PUP.

**REJESTRACJA OSÓB BEZROBOTNYCH ODBYWAĆ SIĘ BĘDZIE WYŁĄCZNIE DROGĄ ELEKTRONICZNĄ. REJESTRACJA TA DOSTĘPNA JEST NA STRONIE WWW.LIMANOWA.PRACA.GOV.PL W ZAKŁADCE „ELEKTRONICZNA REJESTRACJA”.**

**MOŻLIWE SĄ DWIE ŚCIEŻKI POSTĘPOWANIA:**

- 1. PEŁNA REJESTRACJA ELEKTRONICZNA, DLA OSÓB POSIADAJĄCYCH PODPIS ELEKTRONICZNY LUB PROFIL ZAUFANY.**
- 2. PREREJESTRACJA (REJESTRACJA WSTĘPNA), W PRZYPADKU OSÓB NIEPOSIADAJĄCYCH PODPISU ELEKTRONICZNEGO. W TYM PRZYPADKU NALEŻY TELEFONICZNIE USTALIĆ Z PRACOWNIKIEM PUP TERMIN WIZYTY CELEM POTWIERDZENIA TEJ REJESTRACJI.**

- Informujemy, że osoby, które nie dysponują profilem zaufanym, a posiadają dostęp do konta elektronicznego w banku, mają możliwość potwierdzenia swojej tożsamości i założenia profilu zaufanego bez konieczności wizyty w punkcie potwierdzającym. Informacje w tym zakresie dostępne są na stronie **<https://pz.gov.pl>**
- Powyższe zasady obowiązywać będą do odwołania. Prosimy o ŚLEDZENIE NASZEJ STRONY **WWW.LIMANOWA.PRACA.GOV.PL**

O szczególną ostrożność apelujemy do osób powracających z zagranicy lub z rejonów, gdzie został wykryty koronawirus a także osób, których członkowie rodziny przebywali w rejonach zagrożonych. W takich przypadkach osoby powinny przesunąć na okres kwarantanny minimum 14 dni termin zgłoszenia się do PUP. Informujemy iż osoby, o których mowa, w tym powracające z zagranicy w okresie do 14 dni od powrotu powinny rejestrować się korzystając z elektronicznej rejestracji dostępnej na stronie [www.limanowa.praca.gov.pl](http://www.limanowa.praca.gov.pl) w zakładce „Elektroniczna rejestracja. Rejestracja ta może być dokonana w całości, w przypadku osób posiadających podpis elektroniczny lub częściowa. W pozostałych przypadkach termin wizyty w urzędzie celem potwierdzenia rejestracji zostanie wyznaczony przez PUP.

Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

- Często myj ręce przy użyciu mydła i wody.
- Przy kasłaniu i kichaniu zakrywaj usta i nos. Zachowaj co najmniej metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.

Osoby wracające z regionów zarażonych koronawirusem powinny powiadomić o tym telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego. Więcej informacji dotyczących koronawirusa na stronie: [gov.pl/koronawirus](http://gov.pl/koronawirus)

Podejrzewasz u siebie koronawirusa? Zadzwoń pod numer 800 190 590!

Bezpłatna infolinia NFZ jest czynna całą dobę, przez 7 dni w tygodniu. Wykwalifikowani konsultanci poinformują Cię, co zrobić, by otrzymać pomoc.

Wszystkie niezbędne i bieżące informacje można znaleźć na: [gov.pl/koronawirus](http://gov.pl/koronawirus)

---

# Stan zagrożenia epidemicznego w Polsce

12.03.2020 r. weszło w życie – zgodnie z ustawą o chorobach zakaźnych – rozporządzenie w sprawie wprowadzenia w Polsce stanu zagrożenia epidemicznego, o czym poinformował na wczorajszej konferencji prasowej Minister Zdrowia Łukasz Szumowski.

Stan zagrożenia epidemicznego to sytuacja prawna, wprowadzona na danym obszarze w związku z ryzykiem wystąpienia epidemii w celu podjęcia określonych w ustawie działań zapobiegawczych. Oznacza to, że w kolejnych rozporządzeniach Minister Zdrowia może wnieść szereg zmian w codziennym życiu np.:

1. czasowe ograniczenie określonego sposobu przemieszczania się,
2. czasowe ograniczenie lub zakaz obrotu i używania określonych przedmiotów lub produktów spożywczych,
3. czasowe ograniczenie funkcjonowania określonych instytucji lub zakładów pracy,
4. zakaz organizowania widowisk i innych zgromadzeń ludności,
5. obowiązek wykonania określonych zabiegów sanitarnych, jeżeli wykonanie ich wiąże się z funkcjonowaniem określonych obiektów produkcyjnych, usługowych, handlowych lub innych obiektów,
6. nakaz udostępnienia nieruchomości, lokali, terenów i dostarczenia środków transportu do działań przeciwepidemicznych przewidzianych planami przeciwepidemicznymi.

Minister zdrowia poinformował, że istnieje już możliwość

odbycia teleporad u lekarzy rodzinnych i specjalistów w przychodniach specjalistycznych. Dziewiętnaście szpitali zostanie przekształconych w szpitale zakaźne – to kolejne działania Ministerstwa Zdrowia, które mają ograniczyć rozszerzanie się koronawirusa.

*Źródło: gov.pl*

---

# **Informacja Głównego Inspektora Sanitarnego 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. 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.

**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, łady 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 1-1,5 metr 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.

*źr.: Główny Inspektor Sanitarny*

---

# **WAŻNE! Kwalifikacja wojskowa zostaje zawieszona**

W związku z decyzją Wojewody Małopolskiego z dniem 16 marca 2020 r. kwalifikacja wojskowa zostaje zawieszona. Osoby które miały wezwanie w terminie od 16 – 18 marca 2020 r. proszone są o pozostanie w swoim miejscu zamieszkania.

[ROZPORZĄDZENIE](#)

[UZASADNIENIE](#)