

# 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](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 PRAWDŁOWĄ 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.



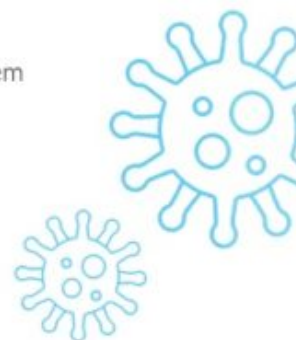
## ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

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.

# **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.

---

# **„Bezpieczni w czasie epidemii” – internetowa kampania edukacyjna Narodowego Funduszu Zdrowia**

Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował cykl filmów edukacyjnych pod wspólnym tytułem „Bezpieczni w czasie epidemii” z poradami ekspertów oraz najważniejszymi informacjami jak dbać o bezpieczeństwo i zdrowie swoje oraz innych w czasie epidemii COVID-19.

Cykl „Bezpieczni w czasie epidemii” obejmuje:

- 10 filmów – o tym, jak bezpiecznie i odpowiedzialnie żyć w przedłużającym się stanie epidemii,
- 28 ekspertów – którzy radzą, jak się odnaleźć w nowej rzeczywistości, co robić by się nie zarazić, co to znaczy „być odpowiedzialnym” oraz jak korzystać ze świadczeń zdrowotnych,
- 10 celebrytów – którzy dzielą się swoimi doświadczeniami z czasu COVID-19,
- ponad 120 min – informacji, jak być bezpiecznym w czasie epidemii.

Filmy dostępne są już do obejrzenia na kanale [Akademia NFZ na YouTube](#).

źr: szpital limanowa

---

# **KOMUNIKAT DOTYCZĄCY JAKOŚCI WODY Z WODOCIĄGU LOKALNEGO ZAOPATRUJĄCEGO SZKOŁĘ PODSTAWOWĄ W ROZTOCE**

Po dokonaniu analizy wyników badań laboratoryjnych próbek wody pobranej w dniu 13.10.2020r. z wodociągu lokalnego Roztoka zaopatrującego Szkołę Podstawową w Roztoce.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej stwierdza, że:

– jakość wody w przedmiotowym wodociągu pod względem mikrobiologicznym i fizycznym nie odpowiada wymaganiom określonym w rozporządzeniu Ministra Zdrowia dnia 7 grudnia 2017 r. w sprawie jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi ( Dz. U. z 2017r. poz. 2294), z uwagi na przekroczenia w wodzie dopuszczalnych wartości: mikrobiologicznych – *Escherichia coli* oraz fizycznych – mętność.

W dniu 14.10.2020r. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej wydał decyzję administracyjną nr 35/NHK/2020 o zakazie użytkowania wody z wodociągu lokalnego Roztoka zaopatrującego Szkołę Podstawową w Roztoce do czasu uzyskania



prawidłowych wyników badania wody. Woda ta może być używana do celów sanitarnych (spłukiwanie toalet).

---

# **Liczba osób na kwarantannie/izolacji domowej w Powiecie Limanowskim – 14 października 2020 r.**

**LICZBA OSÓB NA KWARANTANNIE/IZOLACJI DOMOWEJ 14 października 2020r.**

**Powiat Limanowski- liczba osób na kwarantannie/izolacji domowej – 672/287 w tym:**

Gmina Dobra – 63 /17

Gmina Jodłownik – 20/27

Gmina Kamienica – 10/3

Gmina Laskowa – 102/23

Gmina Limanowa – 86/39

Miasto Limanowa – 65/53

Gmina Łukowica – 26/9

Miasto Mszana Dolna – 51/35

Gmina Mszana Dolna -190/55

Gmina Niedźwiedź – 20/2

Gmina Słopnice – 18/9

Gmina Tymbark – 21/15

**W porównaniu do 13 października sytuacja w Powiecie Limanowskim wygląda następująco:**

**Liczba osób na kwarantannie jest większa o 84 osoby, w izolacji większa o 41 osób**

Gmina Dobra – w kwarantannie więcej o 21 osób, w izolacji bez zmian,

Gmina Jodłownik – w kwarantannie więcej o 7 osób, w izolacji więcej o 3 osoby,

Gmina Kamienica – w kwarantannie bez zmian, w izolacji więcej o 1 osobę,

Gmina Laskowa- w kwarantannie więcej o 32 osoby, w izolacji więcej o 1 osobę,

Gmina Limanowa – w kwarantannie więcej o 19 osób, w izolacji więcej o 7 osób,

Miasto Limanowa – w kwarantannie bez zmian, w izolacji więcej o 7 osób,

Gmina Łukowica – w kwarantannie mniej o 3 osoby, w izolacji więcej o 1 osobę,

Miasto Mszana Dolna – w kwarantannie więcej o 2, w izolacji więcej o 8 osób,

Gmina Mszana Dolna – w kwarantannie mniej o 2 osoby, w izolacji więcej o 10 osób,

Gmina Niedźwiedź – w kwarantannie więcej o 1 osobę, w izolacji więcej o 2 osoby,

Gmina Słopnice – w kwarantannie więcej o 1 osobę, w izolacji więcej o 2 osobę,

Gmina Tymbark – w kwarantannie więcej o 7 osób, w izolacji więcej o 1 osobę.

---

## **Kolonoskopia i gastroskopia bez kolejek**

Pracownia Endoskopii Szpitala Powiatowego w Limanowej im. Miłosierdzia Bożego zapewnia krótki okres oczekiwania na badania kolonoskopii i gastroskopii oraz profesjonalną i miłą obsługę. W tym momencie pracownia działa w normalnym trybie i każdy kto zgłosi się na badanie zostanie obsłużony w krótkim terminie.

- Gdzie znajdują się pracownia?

Pracownia Endoskopii Szpitala Powiatowego w Limanowej znajduje się na II piętrze obok pracowni RTG.

- W jaki sposób odbywa się rejestracja na badania w Pracowni Endoskopii?

Rejestracja odbywa się na kilka sposobów. Można to uczynić osobiście, zarejestrować się telefonicznie lub zrobić to także drogą elektroniczną poprzez maila po wcześniejszym ustaleniu przez telefon.

Kierownik Pracowni Endoskopii: lek. Adam Szafarski

Lekarze w Pracowni Endoskopii: lek. Adam Szafarski, dr n. med. Krzysztof Figura

telefon kontaktowy:

- 18 330 18 48

telefon kom.

- 536 502 498

E mail: sekretariat@szpitallimanowa.pl

Zapraszamy wszystkich chętnych na badania. Zapewniamy krótki okres oczekiwania



---

## **Dziś ostatni dzień na złożenie wniosku!**

Zarząd Powiatu Limanowskiego ogłosił nabór wniosków o przyznanie pomocy materialnej dla studentów kształcących się na kierunku lekarskim. Pomoc materialna w wysokości 2.000 zł

**miesięcznie będzie przyznana maksymalnie na okres 9 miesięcy – od października do czerwca każdego roku studiów. Stypendium będzie przyznane dla dwóch studentów, którzy spełnią wymagania zawarte w ogłoszeniu.**

Ze względu na fakt, iż na terenie kraju jest ogłoszony stan epidemii, niektóre uczelnie medyczne przełożyły egzaminy (pierwsze terminy) na wrzesień 2020 r. Żeby dać szansę wszystkim zainteresowanym studentom, **Zarząd Powiatu Limanowskiego w dniu 13 sierpnia 2020 r. podjął uchwałę w sprawie przedłużenia naboru wniosków do 30 września br. Wniosek należy składać Starostwie Powiatowym w Limanowej.**

W razie pytań, prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem telefonu 600 033 199 lub 18 3337804.

**Załącznik do Uchwały Nr 525/20**

**Zarządu Powiatu Limanowskiego**

**z dnia 29 lipca 2020 r.**

#### **OGŁOSZENIE O NABORZE WNIOSKÓW**

1. Zarząd Powiatu Limanowskiego ogłasza nabór wniosków o przyznanie pomocy materialnej dla studentów kształcących się na kierunku lekarskim.
2. Pomoc materialna będzie przyznana maksymalnie na okres 9 miesięcy, tj. od października do czerwca każdego roku studiów – w wysokości 2.000 zł, w zależności od okresu związania się ze Szpitalem po ukończeniu studiów, o którym mowa w ust. 4.
3. Pomoc materialna może być przyznana kandydatowi, który spełnia łącznie następujące warunki:
  - jest studentem kształcącym się na kierunku lekarskim, w szczególności ostatniego i przedostatniego roku,

- nie powtarza roku, na który ubiega się o przyznanie pomocy materialnej,
  - nie korzysta z urlopów określonych w regulaminie studiów,
  - zawrze umowę, w której w szczególności zobowiąże się do odbycia stażu i podjęcia pracy w Szpitalu Powiatowym im. Miłosierdzia Bożego w Limanowej.
4. Minimalny okres związania się ze Szpitalem Powiatowym im. Miłosierdzia Bożego w Limanowej w zamian za pobieraną pomoc materialną będzie wynosił co najmniej czas odpowiadający łącznemu okresowi pobierania pomocy materialnej od Powiatu Limanowskiego, liczonemu pełnymi latami, z zastrzeżeniem ust. 5.
  5. Staż podyplomowy nie jest wliczany do okresu odpracowania pobieranej pomocy materialnej.
  6. Z wnioskiem o przyznanie pomocy materialnej występuje zainteresowany student, określając także wysokość wnioskowanej pomocy materialnej.
  7. Wniosek na druku zawartym w załączniku Nr 1 do ogłoszenia oraz podpisaną informację o zasadach przetwarzania danych osobowych w procesie naboru, zawarcia i realizacji umowy w sprawie pomocy materialnej dla studentów kierunków lekarskich oraz o przysługujących w związku z tym prawach, stanowiącą załącznik Nr 2 do ogłoszenia – należy złożyć osobiście w Starostwie Powiatowym w Limanowej lub przesłać pocztą (decyduje data wpływu do Starostwa Powiatowego) w terminie do 11 września 2020 roku.
  8. Do wniosku należy dołączyć:
    - zaświadczenie z uczelni o statusie studenta.
    - zaświadczenie z uczelni o średniej ocen z egzaminów za dwa ostatnie lata studiów przed złożeniem wniosku,
    - oświadczenie studenta, że nie korzysta z urlopów określonych w regulaminie studiów i nie powtarza roku.

9. Wnioski o przyznanie pomocy materialnej rozpatrywane będą przez Komisję powołaną przez Zarząd Powiatu.
10. Przy wyborze przez Komisję do rekomendacji Zarządowi pierwszeństwo będą mieć wnioski:

- studentów ostatniego i przedostatniego roku studiów,
- o wyższej średniej ocen z egzaminów za ostatni rok akademicki przed złożeniem wniosku, a w przypadku wniosków o tej samej średniej ocen – brana będzie pod uwagę średnia za rok go poprzedzający,
- w przypadku takiej samej średniej ocen za dwa lata studiów – studentów mających stałe miejsce zamieszkania na terenie powiatu limanowskiego .

11. O przyznaniu pomocy materialnej zdecyduje Zarząd Powiatu, po zapoznaniu się ze stanowiskiem Komisji – w terminie nie dłuższym niż do 25 września 2020 roku. Informacja zostanie przekazana kandydatom telefonicznie lub w formie pisemnej.

12. Udzielenie pomocy materialnej poprzedzi podpisanie ze studentem umowy, określającej w szczególności warunki: przyznania pomocy materialnej, zasady jej wypłaty, okoliczności powodujące wstrzymanie i wznowienie jej wypłaty, okoliczności powodujące rozwiązanie umowy i obowiązek zwrotu kwoty odpowiadającej całości pomocy materialnej pobranej przez Studenta. Wzór umowy stanowi załącznik nr 3 do ogłoszenia.

Student będzie zobowiązany załączyć do umowy zabezpieczenie w postaci weksła in blanco wraz z deklaracją wekslową.

Załączniki do ogłoszenia:

<https://powiat.limanowski.pl/wp-content/uploads/2020/07/stypendium-na-strone.pdf>



W razie pytań, prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem telefonu 600 033 199 lub 18 3337804.

---

## **Powiat Limanowski powraca do żółtej strefy i obostrzeń. Najnowszy raport Ministerstwa Zdrowia**

Wczoraj, 24 września Ministerstwo Zdrowia opublikowało kolejną aktualizację listy powiatów objętych dodatkowymi obostrzeniami. Do tzw. strefy żółtej od soboty 26.09 powraca powiat limanowski. Inne rejony w Małopolsce, które znajdują się w strefie objętej dodatkowym reżimem sanitarnym to powiaty: tatrzański, nowotarski, myślenicki i suski.

Przypominamy, że strefie żółtej przestrzeni publicznej nie ma obowiązku noszenia maseczek lub przyłbic. Obowiązkowe jest natomiast zachowanie 1,5 metrowego dystansu społecznego. Przy organizacji wesel i innych imprez rodzinnych obowiązuje limit do 100 osób. W restauracjach i punktach gastronomicznych jest obowiązek zakrywania ust i nosa oraz limit gości – 1 osoba na 4 mkw. W kościołach nadal jest obowiązek zakrywania ust i nosa z wyłączeniem osób sprawujących kult religijny.

Pozostałe obostrzenia dla strefy żółtej obejmują:

- kina, inne wydarzenia kulturalne: 25 proc. zajętych miejsc;
- targi, konferencje, kongresy, wystawy: 1 osoba na 4 mkw., obowiązek zakrywania ust i nosa;
- parki rozrywki, wesołe miasteczka: 1 osoba na 5 mkw.;
- siłownie, kluby i centra fitness: 1 osoba na 7 mkw.;
- wydarzenia sportowe: 25 proc. widowni, obowiązek zakrywania ust i nosa.

Lista regionalizacji obostrzeń Ministerstwa Zdrowia tworzona jest podstawie analiz dynamiki wzrostów zakażeń w ostatnich 14 dniach. Jeśli nowych zachorowań było w tym okresie powyżej 12 na 10 tys. mieszkańców, wtedy dany powiat trafia do czerwonej strefy, a jeśli między 6 a 12 na 10 tys. – do żółtej.

Aktualnie w całym kraju dwa powiaty znajdują się w strefie czerwonej (głubczycki i kartuski), a 19 w strefie żółtej. Ponadto 10 powiatów w Polsce weszło do w tzw. strefy alertowej – zagrożonej możliwością wprowadzenia dodatkowych obostrzeń.

Stosujmy się do zaleceń i dbajmy nawzajem o swoje bezpieczeństwo i zdrowie!

Więcej o zasadach regionalizacji można przeczytać pod adresem [:www.gov.pl.](http://www.gov.pl)



Sześć schematów opisujących różne sytuacje, w których mogą się znaleźć lekarz i pacjent prezentują algorytmy pokazujące ścieżki postępowania z pacjentem zarówno w podstawowej opiece zdrowotnej, jak i na innych poziomach opieki. Schematy te dotyczą sytuacji, gdy pacjent jest samodzielny i niesamodzielny oraz gdy ma objawy charakterystyczne dla COVID-19 takie jak: gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu lub smaku lub gdy nie wystąpią wszystkie te objawy naraz, ale ma infekcję.

## **Pacjent jest samodzielny i ma objawy**

Jak wygląda zlecenie badania w kierunku SARS-CoV-2 przez lekarza POZ dla pacjenta samodzielnego, który ma cztery objawy charakterystyczne dla COVID-19: gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu lub smaku?

Pacjent kontaktuje się z POZ, aby ustalić termin porady osobistej lub teleporady. W przypadku dzieci do 2 r.ż. porada ma zawsze formę osobistą.

Zlecenie testu po teleporadzie jest możliwe, tylko pod warunkami określonymi w rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie chorób zakaźnych powodujących powstanie obowiązku hospitalizacji, izolacji lub izolacji w warunkach domowych – tj. stwierdzone i udokumentowane kliniczne cztery objawy tej choroby:

- temperatura ciała powyżej 38 stopni Celsjusza
- kaszel
- duszność
- utrata węchu lub smaku.

Jeśli pacjent ma takie objawy, wtedy lekarz podstawowej opieki zleca test za pośrednictwem aplikacji gabinet.gov.pl oraz przekazuje pacjentowi informację o mobilnych punktach pobrań tzw. drive thru, w których można wykonać badanie (lekarz informuje pacjenta o konieczności unikania transportu

publicznego).

Lekarz POZ zgłasza do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej pacjenta z podejrzeniem zakażenia SARS-COV-2, wypełniając odpowiedni formularz w systemie gabinetowym lub w aplikacji gabinet.gov.pl.

Jeśli umożliwia to stan pacjenta, wtedy samodzielnie, samochodem udaje się on do punktu drive thru, by wykonać badanie. Lista punktów dostępna jest na stronie: <https://www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/test-w-mobilnym-punkcie-pobran>

Jeśli pacjent uda się do punktu drive thru, musi zabrać ze sobą dokument ze zdjęciem i podać nr PESEL. Na miejscu nie wysiada się z auta. Wymaz z nosogardzieli zostanie pobrany przez otwarte okno samochodu. Test jest bezpłatny.

Pobrana próbka trafia do analizy do laboratorium COVID. Informacja o wyniku testu zostaje wprowadzona do systemu. Jest ona widoczna dla lekarza POZ w gabinet.gov.pl, dla pacjenta w Internetowym Koncie Pacjenta oraz w systemie EWP dostępnym dla Wojewódzkich i Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych.

Jeśli wynik jest pozytywny, lekarz rodzinny informuje pacjenta o wyniku i o konieczności udania się do oddziału zakaźnego lub obserwacyjno-zakaźnego. Lekarz POZ przekazuje także informację do szpitala z oddziałem zakaźnym o fakcie skierowania pacjenta z potwierdzonym COVID-19.

W szpitalu podejmowane są decyzje o:

1. przyjęciu do szpitala
2. rozpoczęciu izolacji w izolatorium (w izolatoriach mają przebywać m.in. osoby, które nie mogą odbyć kwarantanny w domu, aby nie narażać na zakażenie koronawirusem najbliższych)
3. rozpoczęciu izolacji domowej.

Lekarz szpitala wprowadza informację o izolacji domowej do systemu gabinet.gov.pl (taka usługa będzie dostępna od 1 października 2020 r.), natomiast o hospitalizacji lub skierowaniu do izolatorium – do rejestru COVID-19. Jeśli nie ma możliwości wpisania danych do gabinet.gov.pl, informację przekazuje się do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, która wprowadza ją do systemu EWP.

## **Pacjent nie jest samodzielny, co wtedy?**

Nieco inaczej wygląda zlecenie badania w kierunku SARS-CoV-2 przez lekarza POZ u pacjenta niesamodzielnego, który spełnia kryteria zlecenia testu podczas teleporady, czyli ma takie objawy: gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu lub smaku.

Gdy pacjent samodzielnie nie może udać się do drive thru, lekarz POZ kontaktuje się telefonicznie z Wojewódzką Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną (WSSE) i przekazuje informacje o konieczności wykonania testu. WSSE wystawia zlecenie testu i wysyła do pacjenta karetkę „wymazówkę”.

Później lekarz POZ zgłasza do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej (PSSE) pacjenta z podejrzeniem zakażenia SARS-COV-2, wypełniając odpowiedni formularz w systemie gabinetowym lub w aplikacji gabinet.gov.pl.

Informacja o wyniku testu jest widoczna dla pacjenta w Internetowym Koncie Pacjenta oraz w systemie dostępnym dla Wojewódzkich i Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych.

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna informuje lekarza POZ o wyniku badania. Lekarz rodzinny informuje pacjenta o wyniku dodatnim i o konieczności udania się do oddziału zakaźnego/obserwacyjno-zakaźnego. Tam zapada decyzja o:

1. przyjęciu do szpitala
2. rozpoczęciu izolacji w izolatorium
3. rozpoczęciu izolacji domowej.

## **Zlecenie testu dla pacjenta samodzielne, który nie ma pełnych objawów**

Gdy do lekarza POZ zgłosi się pacjent samodzielny z objawami infekcji, ale lekarz nie stwierdzi objawów kwalifikujących do skierowania na badanie w kierunku SARS-CoV-2, wtedy umawia następną teleporadę w ciągu 3-5 dni od pierwszej wizyty.

Jeśli podczas drugiej teleporady lekarz POZ nie stwierdzi objawów spełniających kryteria skierowania na badanie w kierunku SARS-CoV-2, może umówić wizytę osobistą w POZ.

Jeśli lekarz POZ stwierdzi objawy kwalifikujące do zlecenia badania w kierunku SARS-CoV-2, zleca test za pośrednictwem aplikacji gabinet.gov.pl oraz przekazuje pacjentowi informację o drive thru, w których można wykonać badanie.

Podczas wizyty osobistej, po zbadaniu pacjenta, lekarz może (jeśli uzna to za konieczne) zlecić wykonanie badania w kierunku SARS-CoV-2.

## **Co dzieje się, gdy pacjent dowie się w domu, że ma pozytywny wynik testu**

Lekarz POZ informuje pacjenta o wyniku dodatnim i kieruje go do oddziału zakaźnego lub obserwacyjno-zakaźnego.

Pacjent, jeśli jest samodzielny, udaje się do szpitala własnym środkiem transportu (w maseczce, unikając kontaktu z innymi osobami). Pacjent udaje się do wyznaczonego przez szpital punktu triage (np. namiotu, wydzielonej izby przyjęć), gdzie niezwłocznie przekazuje informacje o wyniku badania w kierunku SARS-CoV-2.

Personel medyczny szpitala kieruje pacjenta do odseparowanego

miejsca, w którym pacjent czeka na badanie lekarskie. Lekarz decyduje o przyjęciu pacjenta do oddziału, przekazaniu do innego szpitala lub skierowaniu na izolację. W przypadku skierowania na izolację lekarz decyduje o formie izolacji (izolacja domowa lub w izolatorium).

Jeśli pacjent zostanie skierowany do izolatorium, pozostaje pod opieką lekarza szpitala.

Pacjent, który został skierowany do odbycia izolacji domowej, pozostaje pod opieką lekarza POZ. Lekarz POZ dzwoni wówczas do pacjenta w 8-10 dobie, aby uzyskać informacje o stanie jego zdrowia. Pacjent, u którego nie wystąpiły objawy, zostaje automatycznie zwolniony z izolacji po 10 dniach od wykonania testu.

Gdy u pacjenta wystąpiły objawy, które w ocenie lekarza kwalifikują go do wydłużenia czasu izolacji, lekarz POZ określa dzień zakończenia izolacji lub termin ponownej teleporady.

Gdyby wystąpiły objawy wskazujące na zagrożenie zdrowia lub życia, należy wezwać zespół ratownictwa medycznego i koniecznie poinformować dyspozytora medycznego o tym, że chory przebywa w izolacji domowej.

## **Ważne zasady związane ze zlecaniem badań przez lekarzy POZ**

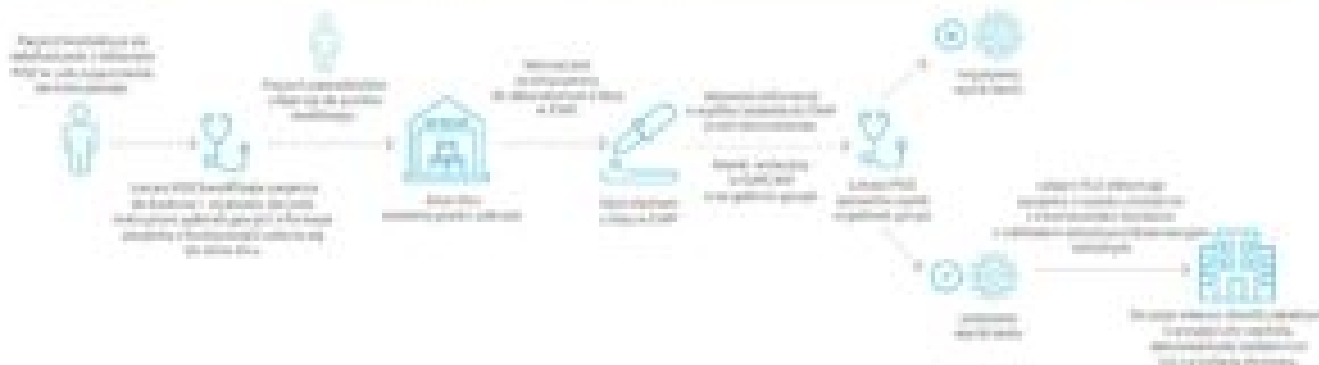
- W przypadku ciężkiego przebiegu choroby pacjenci powinni być testowani w warunkach szpitalnych.
- Zlecenie testu po teleporadzie jest możliwe tylko pod warunkami określonymi w rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie chorób zakaźnych powodujących powstanie obowiązku hospitalizacji, izolacji lub izolacji w warunkach domowych – tj. stwierdzone i udokumentowane kliniczne cztery objawy tej choroby: temperatura ciała powyżej 38 stopni Celsjusza, kaszel i duszności oraz



utrata węchu lub smaku.

- Lekarz POZ informuje szpital z oddziałem zakaźnym o pacjencie z potwierdzonym COVID-19, który zostanie przekazany lub przyjedzie własnym transportem do szpitala.

Zlecenie badania w kierunku SARS-CoV-2 przez POZ za pomocą [gabinet.gov.pl](https://gabinet.gov.pl)  
– pacjent samodzielny spełniający kryteria: gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu lub smaku



źr.: [gov.pl](https://gabinet.gov.pl)