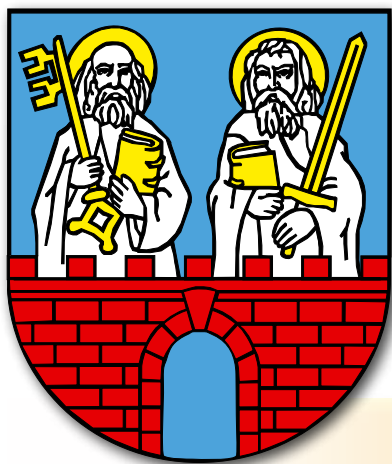




Gminne Wiadomości STRZEGOM



Gminne Wiadomości STRZEGOM Nr 187; 27.03.2020 r. Następne wydanie: 10.04.2020 r. Rok IX ISSN 2299 – 579X.

Jest stały kontakt z dyrektorem Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Świdnicy

Wszystko do góry nogami



W dobie koronawirusa strzegomskie centrum praktycznie opustoszało

Dostęp do najważniejszych instytucji w państwie ograniczony do niezbędnego minimum, bardzo trudna i napięta sytuacja w służbie zdrowia, pozamykane do odwołania placówki oświatowe, centra handlowe, puby i restauracje, zdalna praca większości firm i przedsiębiorstw, msze św. praktycznie bez wiernych, szeroko pojęta kultura w sieci, odwołane rozgrywki sportowe na różnych szczeblach – tak wygląda nasza aktualna rzeczywistość. A jeśli do tego dodamy praktycznie puste ulice, będziemy mieli pełen obraz epidemii koronawirusa w całym kraju.

Władze naszego miasta podjęły decyzję o zamknięciu swoich jednostek organizacyjnych oraz gminnych miejsc publicznych (m. in. placów zabaw dla dzieci) i zwróciły się z apelem o przestrzeganie podstawowych zasad higieny i ograniczenie kontaktów towarzyskich. Decyzja burmistrza Strzegomia obowiązuje od 12 marca br. - Bardzo proszę o to, aby w przypadku jakiegokolwiek podejrzenia o zachorowanie na koronawirusa nie udawać się do przychodni zdrowia. Nie witajmy się uściskiem dłoni, lecz kiwnięciem głowy. Nie wstydzmy się, jeśli mamy jakiegokolwiek podejrzenie zakażenia koronawirusem lub podejrzenie, że osoba przebywająca w naszym otoczeniu może być zakażona. Kolejny raz zapewniam, że mam stały kontakt z

dyrektorem Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Świdnicy, z którym konsultuję wszystkie zgłoszenia, które otrzymuję od państwa – podkreśla burmistrz Strzegomia **Zbigniew Suchyta**.

Od kilkunastu dni życie naszych mieszkańców zmieniło się o 180 stopni. Większość z nas została w domach, pilnując swoich milusińskich, pracując tylko ci, którzy naprawdę muszą. Niektóre towary na półkach sklepowych zniknęły, jakby ludność szykowała się na wojnę. To były obrazy, które na pewno zapamiętamy jeszcze na długo! Skutków obecnej sytuacji – także tych gospodarczych – nie sposób w dniu dzisiejszym przewidzieć. Może się okazać, że po zakończeniu epidemii nic nie będzie już takie, jak wcześniej. Nam, Po-

lakom, nie pozostaje nic innego jak stosować się do nakazów władz centralnych, lekarskich autorytetów, policji i innych ważnych instytucji.

Ten numer „Gminnych Wiadomości Strzegom”, który trzymacie państwo w ręku, będzie się trochę różnił od poprzednich. Tym razem tylko 4 strony naszej gazety, jednak w całości poświęcone praktycznym informacjom dla naszych mieszkańców odnośnie tego, jak należy postępować w kontekście walki z koronawirusem. Miejmy nadzieję, że taki poradnik przyda się państwu. Proszę go zachować i w razie potrzeby skorzystać z niego.

Wszystkim czytelnikom życzymy dużo zdrowia i sił w tym trudnym okresie. Zostańcie w domach!

red

Zwracamy się z prośbą o zastosowanie się do powyższych zaleceń

Ważne dla naszych pacjentów

Mimo zamknięcia (od 16 marca br. do odwołania) Strzegomskiego Centrum Medyczno-Diagnostycznego, lekarze pełnią jednak dyżury. Można kontaktować się z nimi telefonicznie.

ZALECENIA DLA MIESZKAŃCÓW GMINY STRZEGOM

- 1) Osoby z objawami takimi jak: temperatura powyżej 38 stopni, kaszel i duszności proszone są o kontakt z oddziałem zakaźnym Szpitala w Wałbrzychu (ul. Batorego) - tel. dyżurka pielęgniarki 74 648 96 43 - gabinet lekarzy 74 648 96 42
- 2) Pacjenci zgłaszający się do przychodni będą przyjmowani tylko po wcześniejszej konsultacji telefonicznej lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej, jak i lekarza specjalisty. Numery telefonów podane obok.
- 3) Pacjenci będą przyjmowani pojedynczo na wyznaczoną godzinę.
- 4) Badania laboratoryjne, RTG i USG będą wykonywane



nywane tylko w razie bezwzględnej konieczności ze skierowaniem PILNE

- 5) Recepty będą przedłużane jako e-recepta po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym do 1 roku.
- 6) Planowe szczepienia dzieci zdrowych będą wykonywane zgodnie z kalendarzem szczepień.

Zwracamy się z prośbą o zastosowanie się do powyższych zaleceń dla dobra mieszkańców gminy Strzegom.

Powyższe zalecenia obowiązują od 16 marca 2020 r. do odwołania.

Ważne telefony

Rejestracja do pediatrów: 74 649 44 70, 74 649 44 71, 661 659 168, 661 659 169
Punkt szczepień: 74 649 44 53
Rejestracja dla dorosłych (telefony do gabinetów POZ): 74 649 44 50, 74 649 44 62, 661 912 843, 661 912 845
Rejestracja do wydania recept: 74 649 44 58, 74 649 44 65, 661 912 833, 661 912 822
Gabinety lekarzy: 74 649 44 57, 74 649 44 60, 74 649 44 84, 74 649 44 83, 74 649 44 81, 74 649 44 79, 74 649 44 78, 74 649 44 77, 74 649 44 85.
Gabinet chirurgiczny: 74 649 44 88.

„Twoje Zdrowie” i „Helios” też na telefon!

Podobnie wygląda sytuacja w przychodni „Twoje Zdrowie” przy ul. Kościelnej 14.

Rejestracja dla pacjentów pod numerem telefonu: 74 649 22 77

Centrum Rehabilitacji i Medycyny Fizykalnej „HELIOS” s. c. z siedzibą w Strzegomiu (ul. Armii Krajowej 23) od 16 marca br. do odwołania nie przyjmuje pacjentów.

KONTAKT:

- tel. 74/ 856 31 80
- fax 74/ 855 12 04
- kom. 608 551 130
- e-mail: helios.strzegom@wp.pl

OPS Strzegom informuje

Ośrodek Pomocy Społecznej w Strzegomiu informuje, że w związku z pojawieniem się choroby COVID-19 i możliwością zarażenia się koronawirusem zamyka ośrodek dla interesantów do odwołania.

Informacje udzielane są telefonicznie pod numerami telefonów:
- 74 64 77 180 - centrala
- 74 64 77 184, 189, 195 - pracownicy socjalni - miasto
- 74 64 77 187, 190 - pracownicy socjalni - wieś
- 74 64 77 191 - świadczenia rodzinne
- 74 64 77 194 - fundusz alimentacyjny

- 74 64 77 186 - dodatki mieszkaniowe oraz karta dużej rodziny
- 74 64 77 185 - zespół interdyscyplinarny
- adres e-mail ops@strzegom.pl

Można również skorzystać z domofonu umieszczonego przy wejściu do ośrodka.

Ośrodek będzie otwarty od godziny 10.00 – do 12.00 dla osób pobierających świadczenia i zasiłki w kasie, w dniach wskazanych w terminach wypłat.

W sprawach pilnych prosimy kontaktować się z pracownikiem socjalnym celem umówienia spotkania.

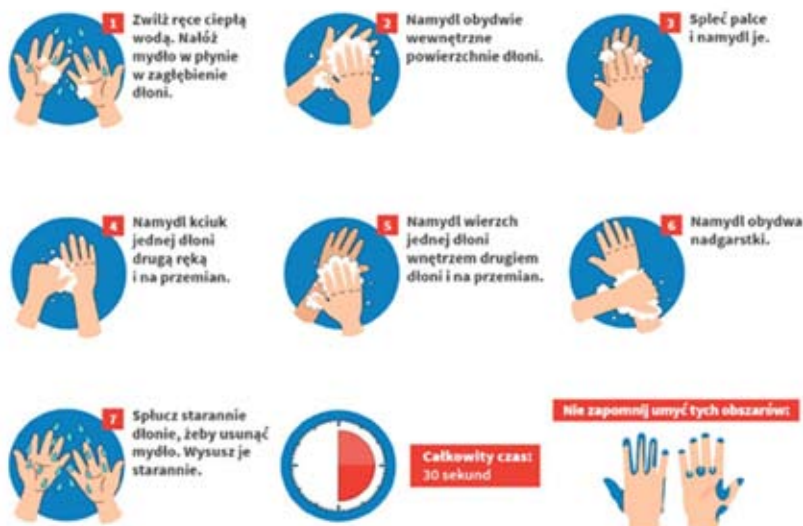
Każda osoba potrzebująca zostanie objęta pomocą Ośrodka Pomocy Społecznej.

Wnioski w sprawie ustalenia prawa do świadczeń rodzinnych można złożyć za pomocą portalu empatia.mrpips.gov.pl, PUE ZUS oraz bankowości elektronicznej.

- Osoby, które nie mają możliwości złożenia wniosków elektronicznie prosimy o kontakt telefoniczny, uzgodnimy w indywidualny sposób możliwość złożenia wniosku – informuje OPS w Strzegomiu.

Prosimy o śledzenie informacji dot. koronawirusa na facebooku gminy Strzegom oraz na www.strzegom.pl

Jak skutecznie myć ręce?



Główny Inspektorat Sanitarny

/GIS_gov

/GISgovpl

/GIS_gov_pl

/gis.gov.pl



SZANOWNI PAŃSTWO,
W związku z sytuacją występowania koronawirusa w Polsce,
w ślad za Apelem Głównego Inspektora Sanitarnego,
w trosce o wspólne bezpieczeństwo zdrowotne,
apelujemy o przestrzeganie zaleceń Państwowej Inspekcji Sanitarnej i stosowania się do wytycznych służb sanitarnych w zakresie kwarantanny i zasad higieny.
Rekomendujemy unikanie osobistego załatwiania spraw, zachęcając do kontaktu telefonicznego i mailowego.

**INFORMUJEMY,
ŻE W BIURZE ZUK DO 31.03.2020
INTERESANTÓW OBSŁUGUJEMY
TELEFONICZNIE, MAILOWO ORAZ ZA
POŚREDNICTWEM POCZTY**

**74 8551 051
BIURO@ZUK.STRZEGOM.PL**

**OCZYSZCZANIE: 601 223 606
ZIELEŃ: 601 275 285
KOTŁOWNIA I TRANSPORT: 601 055 320**

KASA NIECZYNNA
PROSIMY O WPLATY NA KONTO
BNP PARIBAS BANK POLSKA SA
NR 02 2030 0045 1110 0000 0278 6200

**W BIURZE CMENTARZY PRZYJMUJEMY WYŁĄCZNIE
W SPRAWACH ORGANIZACJI POGRZEBÓW
CMENTARZE KOMUNALNE: 697 666 432**



Ministerstwo
Cyfryzacji

APLIKACJA KWARANTANNA DOMOWA ZAINSTALUJ!



WYSŁANIE ZDJĘCIA ZAMIAST WIZYTY
POLICJANTÓW

**JESTEŚ OBJĘTY KWARANTANĄ
DOMOWĄ?**
ZAINSTALUJ NA SWOIM TELEFONIE
SPECJALNĄ APLIKACJĘ
MINISTERSTWA CYFRYZACJI



**ZA NIEPRZESTRZEGANIE ZASAD
KWARANTANNY GROZI GRZYWNA
W WYSOKOŚCI DO 30 000 ZŁ**

Jak to działa?

Wszystkie osoby objęte kwarantanną dostają SMSa zachęcającego do ściągnięcia i zainstalowania aplikacji.

WAŻNE! Aktywuj aplikację w miejscu odbywania kwarantanny, po odebraniu SMSa. Otrzymanie wiadomości to znak, że Twoje dane pojawiły się w bazie. System jest połączony z bazą numerów telefonów osób, które zostały objęte kwarantanną.

WAŻNE! Nie ma możliwości, by z aplikacji korzystały osoby nieobjęte kwarantanną.

APLIKACJA JEST OFICJALNA, BEZPIECZNA
I BEZPŁATNA, DOSTĘPNA W SKLEPACH
GOOGLE PLAY I APP STORE

AKTYWUJESZ JĄ ZA POMOCĄ NUMERU
TELEFONU

APLIKACJA ZOSTANIE ZWERYFIKOWANA
KODEM SMS

APLIKACJA UMOŻLIWIA:

- ZŁOŻENIE ZAPOTRZEBOWANIA NA:
 - LEKI
 - ARTYKUŁY ŻYWNOŚCIOWE
 - POŚILEK
 - KONTAKT Z PSYCHOLOGIEM
- DOSTĘP DO KOMUNIKATÓW O AKTUALNEJ SYTUACJI EPIDEMIOLOGICZNEJ
- BEZPOŚREDNIE POŁĄCZENIE ZE SŁUŻBAMI



Przed rozpoczęciem korzystania z Aplikacji prosimy o zapoznanie się z Regulaminem.

Wyjaśnia on sposób i zasady działania Aplikacji, a także zawiera ważne informacje dotyczące Twoich danych osobowych i bezpiecznego korzystania z Aplikacji.

W razie jakichkolwiek problemów technicznych osoby korzystające z aplikacji mogą zadzwonić na przygotowaną dla nich specjalną infolinię - 22 165 57 44.

Więcej informacji, w tym regulamin, na www.gov.pl/kwarantannadomowa.

*** warto wiedzieć * warto wiedzieć * warto wiedzieć * warto wiedzieć ***

Kiedy dyżury naszych aptek?

Od poniedziałku do piątku 19:00 – 22:00
W soboty 14:00 – 20:00
W niedziele, święta i inne dni wolne od pracy 9:00 – 20:00

MARZEC – KWIECIEŃ 2020

Data pełnienia dyżuru	Nazwa apteki	Adres	Nr telefonu
22.03 – 28.03	Królewska	ul. Legnicka 14W	tel. 74/ 649-12-00
29.03 – 04.04	Avena	ul. Rynek 32-36	tel. 74/ 851-60-73
05.04 – 11.04	Dobra Apteka	ul. Kościelna 6	tel. 74/ 649-12-20

Nowości w TV Strzegom

- Apel burmistrza Strzegomia do mieszkańców
- Kolejne informacje dla mieszkańców
- Ważne informacje ze Strzegomskiego Centrum Medyczno-Diagnostycznego
- KORONAWIRUS - Jak zapobiegać zakażeniu?

Msze św. z bazyliki na kanale YOUTUBE!

Informujemy, że na kanale YOUTUBE Bazyliki Mniejszej w Strzegomiu można oglądać msze św. Serdecznie zapraszamy do skorzystania z tej możliwości!
Transmisje w tygodniu o godz. 17.00, z kolei w niedzielę podczas wszystkich mszy św.

Uwaga podróżni!

PKS „TOUR” Sp. z o.o. Jelenia Góra zawiesza wykonywanie do odwołania niżej wymienionych kursów autobusowych:

Jelenia Góra – Wrocław o godz. 5.15; 6.40; 9.30; 13.00; 16.00
Wrocław – Jelenia Góra o godz. 8.50; 11.00; 14.30; 16.50; 19.30

„INTERTRANS” PKS S.A. informuje, że zostaje zawieszony kurs relacji:
Głogów – Kłodzko o godz. 07:30

Kłodzko – Głogów o godz. 13:30

Z uwagi na obecną sytuację PKS Kamienna Góra informuje, iż od wtorku (18.03) do odwołania zawieszony są kursy relacji:
Kamienna Góra – Wrocław z godz. 7:00, 10:00, 14:15, 16:00, 18:50
oraz Wrocław – Kamienna Góra z godz. 13:00, 14:35, 16:20, 18:30, 20:45.



Gminne Wiadomości
STRZEGOM

Wydawca: Gmina Strzegom, ul. Rynek 38, 58-150 Strzegom, tel. 74 856 05 99, e-mail: biuletyn@strzegom.pl
Redaguje zespół: Małgorzata Kus-Požoga, Tomasz Wanecki. Projekt makiety: Dominik Pędziwol.
Druk: Polska Press Sp. z o.o., Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu, ul. Baczyńskiego 25A, 41-203 Sosnowiec



Gminne Wiadomości
STRZEGOM

Dzieci uczą rodziców w domu!



W odpowiedzi na zaistniałą sytuację, ale także na apel Ministra Edukacji Narodowej, Centrum Rozwoju Lokalnego przygotowało serię materiałów dydaktycznych do wspólnej domowej nauki rodziców i dzieci. Ma to zachęcić dzieci do przebywania w domu i do nauki. Działania są prowadzone w ramach ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „Dzieci uczą rodziców”.

W ramach akcji „Dzieci uczą rodziców w domu” w środy i piątki na stronie internetowej

www.crl.org.pl będą ukazywać się materiały do pobrania całkowicie za darmo. Zamieszczone lekcje obejmują tematykę zdrowego bezpieczeństwa, zdrowego trybu życia, promocji sportu, ekologii czy historii. Liczba lekcji będzie zależna od rozwoju sytuacji i ewentualnej decyzji co do wydłużenia okresu zamknięcia placówek.

Zapraszamy do pobrania materiałów. Lista dostępnych materiałów będzie aktualizowana w każdą środę i każdy piątek.

Do odwołania zamknięty dla klientów pozostanie Urząd Miejski w Strzegomiu

Urząd na odległość

W związku z dynamicznie rozwijającą się sytuacją dotyczącą pandemii koronawirusa od 16.03.2020 r. do odwołania Urząd Miejski w Strzegomiu jest zamknięty dla klientów. Ta decyzja została podjęta w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo mieszkańców gminy Strzegom. Wzięto tu pod uwagę m.in. komunikat Głównego Inspektora Sanitarnego dla seniorów z dnia 9 marca 2020 roku, a także decyzję rządu o odwołaniu zamknięcia wszystkich placówek oświatowych w kraju.

Z pracownikami Urzędu Miejskiego w Strzegomiu można się kontaktować:

- telefonicznie - centrala urzędu 74 8560 599 lub bezpośrednio z poszczególnymi wydziałami (numery telefonów w tabeli)
- e-mail - strzegom@strzegom.pl
- poprzez platformę www.eurząd.strzegom.pl

Zachęcamy do skorzystania z tego rozwiązania. Pod tym adresem mogą państwo dokonać płatności zobowiązań wobec gminy, a także skorzystać z interaktywnych formularzy. A to wszystko bez wychodzenia z domu.



Sprawy pilne załatwiane będą tylko po wcześniejszej rejestracji „Umów wizytę w urzędzie” poprzez kontakt telefoniczny oraz platformę www.eurząd.strzegom.pl

Ponadto, jeśli zajdzie pilna potrzeba przyjazdu do Urzędu Miejskiego w Strzegomiu, proszę o załatwianie spraw samodzielnie, bez osób towarzyszących, z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa, w tym bezpiecznej odległości co najmniej jednego metra pomiędzy pracownikiem a stroną.

Burmistrz Strzegomia
Zbigniew Suchyta

URZĄD MIEJSKI w STRZEGOMIU

Ważne telefony do kontaktu z pracownikami Urzędu Miejskiego w Strzegomiu:

• centrala/sekretariat	74 8560-599
• Wydział Obsługi Interesantów	74 8560-573
• sprawy meldunkowe	74 8560-512
• działalność gospodarcza	74 8560-547
• sprawy podatkowe	74 8560-528
• księgowość podatkowa	74 8560-510
• dowody osobiste	74 8560-527
• sprawy mieszkaniowe	74 8560-538
• odpady komunalne	74 8560-570
• ochrony środowiska	74 8560-531
• bieżące utrzymanie dróg	74 8560-536
• organizacje pozarządowe	74 8560-564
• promocja, kultura i sport	74 8560-523
• zaległości czynszowe	74 8560-559
• użytkowanie wieczyste	74 8560-544
• sprzedaż mienia	74 8560-543
• umowy dzierżawy, najmu	74 8560-542
• planowanie przestrzenne	74 8560-572
• oświata	74 8560-580
• Urząd Stanu Cywilnego	74 8560-548

Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Strzegom 74 649 24 14
Ośrodek Sportu i Rekreacji Sp. z o.o. 74 855 15 24
Strzegomskie Centrum Kultury 74 649 44 00
(dyżury w środy i piątki w godz. 10.00 – 14.00)
Zamiejscowy Referat Komunikacji w Strzegomiu 74 85 60 578

Spółka poinformowała gminę Strzegom o potencjalnych efektach pandemii na zbiórkę odpadów komunalnych

ENERIS Surowce S. A. informuje!

W związku z pandemią koronawirusa COVID-19 oraz związanym z tym zagrożeniem, a także koniecznością wprowadzenia środków zaradczych i zapobiegawczych, odbiorca odpadów komunalnych ENERIS Surowce S.A. wypracowała rozwiązania mające na celu zapewnienie nieprzerwanego i bezpiecznego odbierania odpadów komunalnych od mieszkańców gminy Strzegom. Ich wdrożenie wymaga tymczasowych korekt w świadczonych usługach.

Tymczasowa zmiana realizacji świadczenia usług polegać będzie na:

1. Ograniczeniu liczby pracowników w jednym czasie skierowanych do świadczenia usługi (ok. 50% stanu załogi)



2. Ograniczeniu zakresu czynności wykonywanych w ramach umowy do niezbędnych tj. odbieranie odpadów niesegregowanych i bioodpadów łącznie.

3. Odbieraniu pozostałych odpadów segregowanych róż-

nych frakcji (papier, plastik, szkło) łącznie, ale w drugiej kolejności.

4. Zaprzestaniu wykonywania czynności, które nie są bezpośrednio koniecznością zapewnienia bez-

pieczeństwa systemu gospodarowania odpadami w gminie tj. – mycia pojemników, dostawiania i wymiany pojemników, odbierania odpadów gabarytowych, wykonywania akcji edukacyjnych.

Według wyjaśnień powołanego Sztabu Kryzysowego w Grupie ENERIS, do której należy spółka ENERIS Surowce wynika, że zachorowanie choćby jednego z pracowników, może wiązać się z obowiązkową i nieuniknioną 14-dniową kwarantanną całej załogi oraz dezynfekcją zakładu. O ile podjęcie pracy możliwe jest po przeprowadzeniu dezynfekcji (po około 2-3 dniach), o tyle pozyskanie pracowników w obecnych warunkach jest niemożliwe.

Spółka ENERIS Surowce, w trosce o bezpieczeństwo mieszkańców i swoich pracowników, zaproponowała zatem szereg działań, które w przypadku zakażenia wirusem zapewnią utrzymanie ciągłości zbiórki odpadów tj. priorytetowe zbieranie odpadów zmieszanych i bio, a dopiero w drugiej kolejności segregowanych, co za tym idzie niezbędne zmiany w harmonogramach. O ewentualnych zmianach będziemy państwa informować na www.strzegom.pl i na facebooku gminy Strzegom.

UWAGA! Ograniczenia w przemieszczaniu się

Do 11 kwietnia br. włącznie nie będzie można się swobodnie przemieszczać poza celami bytowymi, zdrowotnymi i zawodowymi. Obostrzenie nie dotyczy więc:

- **dojazdu do pracy.** Jeśli jesteś pracownikiem, prowadzisz swoją firmę, czy gospodarstwo rolne, masz prawo dojechać do swojej pracy. Masz również prawo udać się po zakup towarów i usług związanych ze swoją zawodową działalnością.
 - **wolontariatu.** Jeśli działasz na rzecz walki z koronawirusem i pomagasz potrzebującym przebywającym na kwarantannie lub osobom, które nie powinny wychodzić z domu, możesz się przemieszczać w ramach tej działalności.
 - **załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego.** Będziesz mógł się przemieszczać, aby zrobić niezbędne zakupy, wykupić lekarstwa, udać się do lekarza, opiekować się bliskimi, wyprowadzić psa.
- Ważne! Przemieszczać się będzie można jedynie w grupie do dwóch osób. Obostrzenie to nie dotyczy rodzin.

Źródło: gov.pl/koronawirus

UWAGA!

W związku z zaistniałą sytuacją epidemiczną
ZAGROŻENIE KORONAWIRUSEM
i chorobą COVID-19
budynek CAS KARMEŁ zostaje

ZAMKNIĘTY DO ODWOŁANIA !

wszystkie biura organizacji pozarządowych, sekcje i koła zainteresowań,
punkt informacji turystycznej – **nieczynne do odwołania!**

porady prawne udzielane telefonicznie nr tel. 74850046

#zostańwdomu

Przepraszamy za opóźnienia i awarie w godzinach od 15.00 do 7.00 pod numerem tel. 532 720 026

WIK Strzegom
WODOCIĄGI I KANALIZACJA

W związku z występowaniem przypadków koronawirusa w Polsce, mając na uwadze bezpieczeństwo państwa oraz pracowników informujemy, że wszelkie sprawy związane z działalnością Spółki Wodociąg i Kanalizacja w Strzegomiu **będą załatwiane telefonicznie, e-mailowo, za pomocą poczty bądź poprzez Internetowe Biuro Obsługi Klienta.**

Jednocześnie zawiadamiamy, że **kasa w siedzibie spółki będzie nieczynna do odwołania**

Wodociągi i Kanalizacja Sp. z o.o.
tel. 74 855-12-32 lub 532-720-090
(centrala, w dni powszednie w godz. od 7.00 do 15.00)
e-mail: wik@wik.strzegom.pl

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś
w miejscu, gdzie występuje

KORONAWIRUS

i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak:
**GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ
I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM**, to:
bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację
sanitarno-epidemiologiczną
tel. 74 85 20 535 lub 691 730 274
lub

w przypadku nasilonych objawów zadzwoń
pod numer alarmowy 112 lub zgłoś się
bezpośrednio do oddziału zakaźnego -
najbliższy oddział

tel. 74 648 97 42

**INFOLINIA NFZ W SPRAWIE
KORONAWIRUSA - 800 190 590**
www.gov.pl/koronawirus

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia,
ale nie masz jeszcze objawów
pozostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami,
aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

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

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ

(chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie)

ani nie udawaj się do szpitala

bez wcześniejszego uzgodnienia,

gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (również Ty) może być
źródłem zakażenia

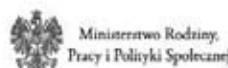
wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

**- Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem
odkażającym na bazie alkoholu.**

- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.

**- Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub
jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz
lub kichasz.**

- Nie zbliżaj się do osób chorych.



#KORONAWIRUS

Informacje dla seniorów



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych



Często myj ręce wodą i mydłem



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust



Regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie



Regularnie dezynfekuj telefon i nie używaj
go podczas posiłków



Zachowaj odległość od rozmówcy wynoszącą 1-1,5 m



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu



Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie



KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności,
ból mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania
czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos.**



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób,
które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus
i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą
zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację
sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału
obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus