

WYDANIE SPECJALNE



Pismo Samorządu Miasta i Gminy Nowa Dęba

Nasze Sprawy

magazyn bezpłatny ISSN 1233-1376

ROK 2020 | Nr 101

KORONAWIRUS!

CHROŃ SIEBIE I SWOICH BLISKICH

foto: źródło gov.pl, Ministerstwo Zdrowia



INFORMATOR

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-CoV-2 i wzrostem zachorowań na wywołwaną nim chorobę COVID-19, 20 marca rząd wprowadził na terenie całego kraju stan epidemii. Wcześniej, od 13 marca, obowiązywał stan zagrożenia epidemicznego.

Aktualne informacje o funkcjonowaniu miasta i gminy w tej wyjątkowej sytuacji znajdziecie Państwo na stronie internetowej www.nowadeba.pl/mieszkaniec/koronawirus

Zamieszczamy także ważne informacje przekazywane przez rząd i Ministerstwo Zdrowia.

Poniżej znajdziecie Państwo podsumowanie takich tematów, jak:

- funkcjonowanie Urzędu Miasta i Gminy Nowa Dęba
- opieka zdrowotna
- pomoc starszym oraz przebywającym w kwarantannie
- kultura, sport
- jakie są objawy koronawirusa, jak zapobiegać zarażeniu
- telefony alarmowe
- kwarantanna, izolacja
- wiarygodne źródła informacji o wirusie

Stan epidemii oznacza, że również i w naszym mieście obowiązuje szereg ograniczeń dotyczących swobody poruszania się, zgromadzeń i handlu.

Celem tych działań jest ograniczenie rozprzestrzeniania się koronawirusa i wzrostu zachorowań.

NAJWAŻNIEJSZE POSTANOWIENIA DOTYCZĄCE STANU EPIDEMII

Stan epidemii oznacza następujące obowiązki:

>>> czasowe ograniczenie określonego sposobu przemieszczania się,

- nie będzie można się swobodnie przemieszczać poza celami bytowymi, zdrowotnymi, zawodowymi.

Obostrzenie nie dotyczy:

- **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.** Będzie można się przemieszczać, aby zrobić niezbędne zakupy, wykupić lekarstwa, udać się do lekarza, opiekować się bliskimi, wyprowadzić psa.

Ważne! Przemieszczać się można jedynie w grupie do dwóch osób. Obostrzenie to nie dotyczy rodzin.

>>> w autobusie tyle osób, ile wynosi połowa miejsc siedzących,

>>> całkowity zakaz zgromadzeń – chyba że z najbliższymi,

>>> zasady bezpieczeństwa w trakcie uroczystości religijnych:

- w mszy lub innym obrzędzie religijnym nie będzie mogło uczestniczyć jednocześnie więcej niż **5 osób** (wyłączając z tego osoby sprawujące posługę). Zachęcamy jednak do uczestnictwa w wydarzeniach religijnych za pośrednictwem telewizji, radia czy internetu.

Nadal obowiązuje:

- czasowe ograniczenie lub zakaz obrotu i używania określonych przedmiotów lub produktów spożywczych,
- czasowe ograniczenie funkcjonowania określonych instytucji lub zakładów pracy,
- zakaz organizowania widowisk
- obowiązek wykonania określonych zabiegów sanitarnych, jeżeli wykonanie ich wiąże się z funkcjonowaniem określonych obiektów produkcyjnych, usługowych, handlowych lub innych obiektów,
- nakaz udostępnienia nieruchomości, lokali, terenów i dostarczenia środków transportu do działań przeciwepidemicznych, przewidzianych planami przeciwepidemicznymi,



- czasowe ograniczenie określonych zakresów działalności przedsiębiorców,
- czasową reglamentację zaopatrzenia w określonego rodzaju artykuły,
- obowiązek poddania się badaniom lekarskim oraz stosowaniu innych środków profilaktycznych i zabiegów przez osoby chore i podejrzane o zachorowanie,
- obowiązek poddania się kwarantannie,
- wskazanie miejsca kwarantanny,
- zakaz opuszczania miejsca kwarantanny.
- czasowe ograniczenie korzystania z lokali lub terenów oraz obowiązek ich zabezpieczenia.

FUNKCJONOWANIE URZĘDU MIASTA I GMINY NOWA DĘBA

Od 16 marca zmienione zostały zasady pracy urzędu. W trosce o pracowników i interesantów będziemy się koncentrować wyłącznie na realizacji zadań niezbędnych do zapewnienia pomocy obywatelom. W zasadzie wyłączona jest bezpośrednia obsługa interesantów, dostępna będzie tylko w sytuacjach niezbędnych dla funkcjonowania mieszkańców. W przypadkach niecierpiących zwłoki zainteresowani będą telefonicznie uzgadniali sposób załatwienia sprawy, w tym stawiennictwa w urzędzie, celem wydania niezbędnego dokumentu.

Nieczynna jest kasa urzędu, pozostaje więc możliwość płatności drogą elektroniczną (można to uczynić za rodziców czy dziadków z własnego konta, wskazując indywidualny numer konta, określony w wezwaniu płatniczym). Oczywiście urząd pracuje w normalnych godzinach, aby zapewnić realizację bieżących spraw gminy, tyle, że bez bezpośredniego przyjęcia stron.

Prosimy o kontakt telefoniczny: **15 846 26 71** lub elektroniczny: **gmina@nowadeba.pl**;
ePUAP: **/umignd/SkrytkaESP**

Numery telefonów do poszczególnych pracowników znajdują się na stronie gminy:
<http://www.nowadeba.pl/bip/samorzad-gminny/dane-kontaktowe/telefony-wewnetrzne-umig/>

OPIEKA ZDROWOTNA

Dzwoniąc pod numer **bezpłatnej infolinii NFZ: 800 190 590** (czynna całodobowo, siedem dni w tygodniu), można uzyskać informacje, co zrobić, by otrzymać pomoc oraz kontakt do wybranej placówki udzielającej teleporady. W ramach teleporady można otrzymać: zalecenia, e-zwolnienie, e-receptę, a także informację, kiedy kontaktować się ze stacją sanitarno-epidemiologiczną. Specjalne środki ostrożności wdrożył także szpital: ograniczono lub zawieszono przyjęcia i planowane zabiegi, zamknięto poradnie specjalistyczne, zakazano odwiedzin.

Pacjenci, którzy chcą zarejestrować się na wizytę do lekarza specjalisty proszeni są o dokonywanie rejestracji tylko telefonicznie pod numerem tel.

- REJESTRACJA: **15 846 26 51** wew. **161, 228**
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza wew. **170**;
- Poradnia Zdrowia Psychicznego wew. **148**.

Zgodnie z zarządzeniem Prezesa NFZ pacjentom w godzinach przyjęć Poradni Specjalistycznych udzielane będą TELEPORADY.

O numerach telefonów szpital informuje na swojej stronie internetowej **www.zoznowadeba.pl**

Telefony do gabinetów specjalistycznych lekarzy, działających w budynku przychodni przy ul. Jana Pawła II 4 w Nowej Dębie:

- Tomasz Struk (tel. **15 846 42 92**)
- Agnieszka Kuczyńska (tel. **15 846 30 00**)
- Łukasz Urbaczka (tel. **15 846 52 85**)
- Jarosław Stępień (tel. **15 846 53 25**)
- Izabela Lidia Stępień (tel. **15 846 53 25**)
- Marzena Struk, przyjmuje pacjentów z rozpoczętym leczeniem, nowi pacjenci po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym. Rejestracja w godz. 8:00-10:00 (tel. **15 846 51 05**)



- Gabinet medycyny pracy nieczynny do 27 marca 2020 r.
- NZOZ „PROF.-MED.” (tel. **15 846 43 13**)
- Gabinet Pielęgniarek Rodzinnych w okresie pandemii czynny w godzinach 8:00 – 10:00, pielęgniarki wykonują tylko pilne iniekcje zgłaszane telefonicznie pod nr. **15 846 49 03**.
- Pacjenci po odbiór skierowań do poradni specjalistycznych, ze skierowaniem na pobranie krwi do badań oraz na wykonanie iniekcji prosze dzwonić na nr **15 846 52 85** lub **15 846 30 00**.
- Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna (tel. **15 846 28 45**)

Od 17 marca 2020 r. działa bezpłatna pomoc psychologiczna on-line dla mieszkańców Gminy Nowa Dęba. Wsparcia psychologicznego udzielają psychologowie i psychoterapeuci z Centrum Szkoleniowo-Terapeutycznego SELF za pośrednictwem komunikatora Skype: **CST SELF** (kontakt w godz. 8-16 od poniedziałku do piątku).

POMOC STARSZYM ORAZ PRZEBYWAJĄCYM W KWARANTANNIE

Aby zapewnić seniorom maksymalne bezpieczeństwo, **Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowej Dębie** uruchomił numery telefonów, pod którymi można zgłosić się po pomoc. W godzinach **7-15** można dzwonić pod numer **15 846 34 93** lub **15 846 34 94**, a między **15 a 19** na numer **692 400 193**.

Pomoc na terenie całej gminy oferują także jednostki OSP:

OSP Chmielów	692 711 808, 517 230 301
OSP Jadachy	604 995 474
OSP Nowa Dęba	691 196 281
OSP Poręby Dębskie	601 499 789
OSP Alfredówka	608 078 923
OSP Tarnowska Wola	669 740 005
OSP Rozalin	697 967 344
OSP Cygany	605 420 833

Swoją pomoc oferują mieszkańcom również nowodębscy **harcerze ze Szczepu Jedyńka**. Wystarczy zadzwonić na numer **664 628 260**.

Pamiętajmy, że wszyscy możemy pomagać osobom w swoim otoczeniu: seniorom, samotnym, osobom z niepełnosprawnościami. Każdy z nas może wspierać w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki czy załatwianie spraw urzędowych. Zadbajmy, by seniorzy czy osoby samotne nie były w tych dniach same – okazujemy wsparcie, zadbajmy o regularny kontakt. Chętni mogą także zaangażować się w działania nieformalnych grup wsparcia i wolontariuszy, którzy o formach udzielania pomocy potrzebującym informują za pośrednictwem mediów społecznościowych. Teraz, kiedy w trosce o zdrowie wiele osób nie wychodzi z domów, instytucje zawiesiły działalność, miasto szczególnie zachęca do zaangażowania się w pomoc starszym i potrzebującym wsparcia. Zwracamy też uwagę na udzielanie pomocy starszym, którzy w obawie o swoje zdrowie, podejmują samodzielną kwarantannę. Wspierajmy ich w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki czy załatwianie przez Internet lub telefon spraw urzędowych.

MGOPS informuje, że istnieje także możliwość zakupu towarów w sklepie „Groszek u Wolaka” w Nowej Dębie z dowozem do domu dla osób starszych, które potrzebują pomocy. Wszelkie informacje można uzyskać bezpośrednio pod numerami telefonu **695 747 204**, **512 363 552** lub dzwoniąc do Miejsko – Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Nowej Dębie na nr tel. 15 846 34 94, 15 846 34 93, który nawiązał współpracę ze sklepem.

Od 16 marca 2020 r. do odwołania posiłki w Punkcie MGOPS wydawane są w pojemnikach jednorazowych tylko na wynos.



SAMORZĄDOWY OŚRODEK SPORTU I REKREACJI

Do odwołania nieczynna jest Kryta pływalnia. Biuro SOSiR zawiesiło bezpośrednią obsługę interesantów. Kontakt jest możliwy poprzez email:

- w sprawach pracowniczych: sosir-kadry@nowadeba.pl
- w sprawach finansowych: sosir-finanse@nowadeba.pl
- w sprawach realizacji zamówień: menedzer@nowadeba.pl
- adres ogólny: sosir@nowadeba.pl

Aktualne informacje są dostępne na www.sportnowadeba.pl

PRZEDSIĘBIORSTWO GOSPODARKI KOMUNALNEJ I MIESZKANIOWEJ SP. Z O.O. W NOWEJ DĘBIE

Od 16 marca 2020 r. do odwołania zostaje zamknięta możliwość kontaktu osobistego z Biurem Obsługi Klienta oraz poszczególnymi komórkami organizacyjnymi PGKiM Sp. z o.o. dla osób z zewnątrz.

Kontakt z Biurem Obsługi Spółki i Biurem Obsługi Klienta jest możliwy wyłącznie telefonicznie:

- tel. **15 846 26 41**, fax. 15 846 2546 oraz e-mail: biuro@pgkim.nowadeba.pl

Informujemy, że nie będą odczytywane wodomierze w lokalach budynków wielorodzinnych oraz w domach jednorodzinnych. Stany wodomierzy można/należy podawać drogą elektroniczną: przez stronę Internetową www.pgkim.nowadeba.pl w zakładce "wskazania wodomierzy", telefonicznie 158462641 wew. 25 lub e-mailem: biuro@pgkim.nowadeba.pl

W sprawach dotyczących pochówku lub cmentarza, przed osobistą wizytą w Przedsiębiorstwie, należy skontaktować się telefonicznie z pracownikiem spółki - tel. **606 925 573**

PARAFIE

W czasie społecznej kwarantanny pojawiają się pytania o posługę duchową. Także tutaj zalecany jest wcześniejszy kontakt telefoniczny z Parafią. Dla ułatwienia zebraliśmy w jednym miejscu dane kontaktowe do parafii z terenu gminy Nowa Dęba.

Parafia Podwyższenia Krzyża Świętego

39-460 Nowa Dęba, ul. Leśna 26
tel. **15 846 25 00**, kom. **693 952 500**
e-mail: ppsk@sandomierz.opoka.org.pl

Parafia Matki Bożej Królowej Polski

39-460 Nowa Dęba, ul. Skargi 2
tel. **15 846 23 96**

Parafia św. Stanisława w Chmielowie

39-442 Chmielów, ul. Kolejowa 4
tel. **15 846 11 87**
e-mail: jozefrogow@interia.pl

Parafia św. Jadwigi Królowej w Cyganach

39-442 Chmielów, Cygany 263
tel. **507 390 176, 15 846 10 95**

Parafia św. Maksymiliana w Jadachach

39-442 Chmielów, Jadachy 328
tel. **15 846 11 97**

Parafia Najświętszego Serca Pana Jezusa w Tarnowskiej Woli

39-460 Nowa Dęba, Tarnowska Wola 134
tel. **15 846 71 02**, kom. **600 691 154**

Parafia Dobrego Pasterza

39-460 Nowa Dęba, ul. Anieli Krzywoń 1
tel. **15 816 26 16**



OFERTA GASTRONOMICZNA - NA WYNOS I Z DOWOZEM

1. „BEGG” Sp. z o.o. Nowa Dęba - Hotel „Szypowski Strefa”

Nowa Dęba, ul. Szypowskiego 1 C

Telefon: **695 990 187**

Sprzedaż na wynos | Możliwość płatności kartą na miejscu i u kierowcy

2. PPHU „NOVA” Pizzeria „NOVA”

Nowa Dęba, ul. Al. Zwycięstwa 2

Telefon: **15 846 24 33**

Sprzedaż na wynos | Płatność gotówką

3. Zakład gastronomiczny

Jadachy 111

Telefon: **15 846 15 37**

Sprzedaż na wynos | Możliwość płatności kartą

4. P.P.H.U „CHEMAX” Zajazd „Leśne Kąty”

Tarnowska Wola 225

Telefon: **15 846 75 75**

Sprzedaż na wynos | Możliwość płatności: kartą na miejscu, u kierowcy gotówką

5. Pizzeria „GIUFEPPE”

Nowa Dęba, ul. Jana Pawła II 18

Telefon: **15 846 44 44**

Sprzedaż na wynos | Możliwość płatności kartą na miejscu i u kierowcy

6. „BEGG” Sp. z o.o. Nowa Dęba - Hotel „Szypowski”,

Nowa Dęba, ul. Jasna 7

Telefon: **15 846 58 80**

Sprzedaż na wynos | Możliwość płatności kartą na miejscu i u kierowcy

7. Restauracja „Dębiana”

Nowa Dęba, ul. ks. H. Łagockiego 64

Telefon: **15 846 39 84**

Sprzedaż na wynos – w godz. 10-18 | Możliwość płatności kartą na miejscu i u kierowcy

8. Zakład Gastronomiczny „Lucjana”

Nowa Dęba, ul. Niżańska 77

Telefon: **15 846 45 52**

Sprzedaż na wynos | Możliwość płatności kartą na miejscu, brak możliwości płatności kartą u kierowcy

9. Zielony PUZZEL Catering dietetyczny

Chmielów, ul. Strażacka 1

Telefon: **532 532 765**

Sprzedaż na wynos – dostawa po dokonaniu płatności | Płatność tylko i wyłącznie przelewem na konto

10. ~~KEBAB U SZWAGRA~~

~~Nowa Dęba, ul. Ks. Łagockiego 48~~

~~Telefon: **726 801 020**~~

~~Sprzedaż na wynos | Możliwość płatności kartą na miejscu i u kierowcy~~

11. Kuchnia U Gajdy – Nowa Dęba

Nowa Dęba, ul. Kościuszki 1A

Telefon: **601 190 191**

Sprzedaż na wynos | Możliwość płatności kartą na miejscu i u kierowcy

12. P.H.U. Bistro u Huberta

Nowa Dęba, ul. Rzeszowska 5

Telefon: **574 699 390**

Sprzedaż na wynos | Możliwość płatności kartą na miejscu i u kierowcy

13. Mat - Smak

Nowa Dęba, ul. Kościuszki 2a

Telefon: **510 146 137**

Sprzedaż na wynos, czynne 8:30-15.30 (pn-pt).

Płatność kartą i gotówką.

Dowóz na terenie Nowej Dęby bezpłatny.



SAMORZĄDOWY OŚRODEK KULTURY

Działalność Samorządowego Ośrodka Kultury w Nowej Dębie wraz z Filiami: w Cyganach, Chmielowie, Rozalinie i Tarnowskiej Woli (w tym także Bibliotek i Kina) jest wyłączona z bezpośredniej obsługi Interesantów i Użytkowników do odwołania. Odwołane są również zaplanowane wcześniej wydarzenia organizowane lub współorganizowane przez SOK, a także jakiegokolwiek udostępnienia pomieszczeń administrowanych przez SOK.

Kontakt z Samorządowym Ośrodkiem Kultury jest możliwy przede wszystkim w formie elektronicznej na adres kultura@nowadeba.pl, a także listownej i w nagłych wypadkach (np. dostarczenie przesyłki do SOK) telefonicznej w godz.9-17 (pn-pt) pod nr: **600 121 848**

Informacja o wznowieniu działalności dostępna będzie na stronie internetowej SOK www.kultura.nowadeba.pl

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?



CZĘSTO MYJ RĘCE



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU,
NOSA I UST



REGULARNIE MYJ LUB
DEZYNFEKUJ POWIERZCHNIE,
KTÓRYCH DOTYKASZ



REGULARNIE DEZYNFEKUJ SWÓJ
TELEFON I NIE KORZYSTAJ Z NIEGO
PODCZAS SPOŻYWANIA
POSIĘKÓW



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLE-
GŁOŚĆ OD ROZMÓWCY



ZAKRYWAJ USTA I NOS PODCZAS
KICHANIA I KASZLU



ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO
I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU
ORGANIZMU



KORZYSTAJ ZE
SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY
O KORONAWIRUSIE



WAŻNE!

Unikaj zgromadzeń, zaniechaj podróży, zwłaszcza do krajów o wysokim ryzyku zakażenia się koronawirusem.

Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, dezynfekuj je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami może spowodować przeniesienie się wirusa.

Regularnie przecieraj na mokro, z detergentem lub środkiem dezynfekującym, dotykane powierzchnie, np. biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze. Wszystkie miejsca, z których często korzystają Twoi domownicy, powinny być starannie dezynfekowane.

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 **odległość co najmniej 2 metrów** od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę. Za kontakt z osobą zakażoną koronawirusem przyjmuje się:

- bezpośredni kontakt z osobą chorą lub kontakt w odległości mniejszej niż 2-3 metry przez ponad 15 minut,
- rozmowa z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas,
- przebywanie z osobą zakażoną należącą do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów,
- mieszkanie w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora, lub objęta kwarantanną domową.

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką - chusteczkę wyrzuć jak najszybciej do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody lub zdezynfekuj je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów!

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 innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

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 **Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia**.

Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem!



MASZ NASTĘPUJĄCE OBJAWY, CO ROBIĆ?



gorsze samopoczucie, gorączka i inne objawy grypopodobne

Powstrzymaj się od wychodzenia z domu i spotkań z innymi osobami.

Kiedy zgłosić się do oddziału zakaźnego szpitala lub zadzwonić do służb sanitarnych po instruktaż?

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś w rejonie zagrożenia epidemiologicznego:

1) masz objawy ostrej infekcji układu oddechowego, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:



- bezzwłocznie telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną (lista stacji sanitarno-epidemiologicznych znajduje się tutaj: <https://gis.gov.pl/mapa/>) - **Tarnobrzeg, tel. 509 824 032**
 - zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego
- Listę oddziałów zakaźnych można znaleźć na stronie Ministerstwa Zdrowia:
<https://www.gov.pl/web/zdrowie>

2) nie masz wymienionych wyżej objawów – przez kolejne 14 dni kontroluj stan zdrowia:



codziennie mierz temperaturę ciała i zwracaj uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel). Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji wymienione objawy nie wystąpią, możesz zakończyć kontrolę.

Jeżeli w ciągu 14 dni zaobserwowałeś wyżej wymienione objawy, to:

- bezzwłocznie telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną
- zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego



3) miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem – bezzwłocznie telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną - **SANEPID Tarnobrzeg, tel. 509 824 032**

Korzystaj wyłącznie ze sprawdzonych źródeł informacji o koronawirusie!

Znajdziesz je w serwisach instytucji publicznych, na stronach:

www.gis.gov.pl, gov.pl/koronawirus. Możesz też zadzwonić pod numer **bezpłatnej infolinii NFZ 800-190-590**.

Otocz szczególną opieką osoby starsze oraz z obniżoną odpornością. Zwróć uwagę, czy potrzebują pomocy w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych, czy po prostu pragną porozmawiać.

Zachowaj spokój, nie ulegaj panice, stosuj się do rekomendacji służb sanitarnych i profesjonalistów medycznych!



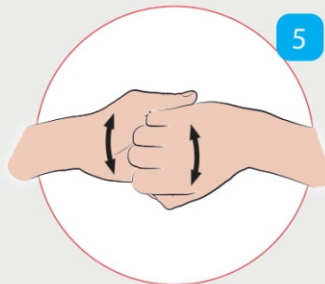
Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraż górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraż dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraż kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraż wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraż wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraż wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Ministerstwo Zdrowia

