SUPER express

KORONAWIRUS

Jak przetrwać epidemię

WIELKI Pporadnik

▶ STR. 4,5



▶ STR. 8

Wsparcie dla rodziców i osób starszych

Dokładne instrukcje, wskazówki i rady ekspertów

▶ STR. 2, 3, 6



Zaraza atakuje Polskę

foto PAP/EPA, SHUTTERSTOCK

#RazemPrzeciwKoronawirusowi

SUPER express | poradnikzdrowie | zdrowie | radio eska | RADIO wawa NAJLEPSZE POLSKIE HITY | RADIO VOX FM W RYTMIE HITÓW | Plus radio | Mjak mama

Wszelkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, zastrzeżone. Jakiekolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów zabronione.

Gdzie się zgłosić z objawami koronawirusa? Krok po kroku



foto SHUTTERSTOCK

Jak działać, gdy czujesz się chory

Groźna choroba z Chin rozprzestrzenia się w coraz szybszym tempie. Także w Polsce dochodzi już do zgonów z powodu COVID-19. Na całym świecie zmarło już ponad cztery tysiące osób. Ministerstwo Zdrowia wprowadziło stan zagrożenia epidemicznego. Resort i GIS zalecają ograniczenie wyjść oraz szczególny nacisk na higienę. Co jednak robić, kiedy podejrzewamy, że niebezpieczny wirus nas dopadł?

Sytuacja 1

Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś w miejscu, gdzie doszło do zakażenia koronawirusem, lub miałeś kontakt z osobą zarażoną SARS-CoV-2 i zaobserwowałeś u siebie objawy.

Krok 1. Sprawdź objawy

O ryzyku zakażenia koronawirusem świadczy spełnienie kilku warunków:

- w ciągu ostatnich 14 dni (to maksymalny okres inkubacji, najczęściej trwa on 5 dni) przebywałeś na obszarach objętych wirusem bądź miałeś kontakt z osobą zarażoną
- masz podwyższoną temperaturę
- kaszlesz i masz duszności.

Choroba COVID-19 przypomina grypę. Najczęstszymi objawami są: gorączka, kaszel, duszności oraz problemy z oddychaniem. Mogą wystąpić także bóle mięśniowe. W przypadku poważniejszego przebiegu choroby rozwijają się ciężkie zapalenie płuc, zespół ostrej niewydolności oddechowej, posocznica i wstrząs septyczny, które mogą prowadzić do śmierci.

Krok 2. Szpital zakaźny

Zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego. Informacje o placówkach uzyskasz pod numerem infolinii 800 190 590.

Krok 3. Hospitalizacja

W przypadku potwierdzenia zakażenia zostaniesz poddany hospitalizacji w oddziale zakaźnym (obserwacyjno-zakaźnym) z zapewnieniem warunków izolacji oddechowej i ścisłego reżimu sanitarnego.

Sytuacja 2

W ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś w miejscu, gdzie doszło do zakażenia koronawirusem, lub miałeś kontakt z osobą zarażoną SARS-CoV-2, ale nie masz objawów.

Krok 1. Zostań w domu

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.

Krok 2. Nie idź do przychodni!

Jeżeli podejrzewasz zakażenie SARS-CoV-2, NIE IDŹ do przychodni lub na SOR. Będziesz zakażać inne osoby!

Krok 3. Powiadom odpowiednie instytucje

Jeżeli podejrzewasz, że ty lub bliska ci osoba mogliście zostać zakażoneni koronawirusem, w pierwszej kolejności powinieneś bezzwłocznie telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

W przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego. Szczegółowe informacje poznasz na infolinii 800 190 590.

Krok 4. Kwarantanna

Osoby, u których stacja stwierdzi możliwość zarażenia wirusem zostaną poddane 14-dniowemu (od daty narażenia na zakażenie) ograniczeniu aktywności społeczno-zawodowej, oraz samokontroli stanu zdrowia. W trakcie kwarantanny nikomu nie wolno odwiedzać takiej osoby, a ona nie może opuszczać miejsca kwarantanny.

W przypadku pogorszenia się samopoczucia, a zwłaszcza jeśli pojawią się następujące objawy: gorączka, kaszel, problemy z oddychaniem, należy bezzwłocznie telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego szpitala.

Krok 5. Szpital zakaźny

Jeżeli po 14 dniach nie wystąpiły objawy, następuje zakończenie nadzoru przez stację sanitarno-epidemiologiczną. Jeśli objawy wystąpiły, osoba zostaje skierowana na ocenę medyczną w izbie przyjęć szpitala zakaźnego.

Krok 6. Hospitalizacja

Pacjent, który ma objawy, powinien być hospitalizowany w oddziale zakaźnym (obserwacyjno-zakaźnym) z zapewnieniem warunków izolacji oddechowej i ścisłego reżimu sanitarnego.

MAAL

Korona gdzie szu

Osoby podejrzewające u siebie zarażenie koronawirusem, nie powinny zgłaszać się na SOR, do przychodni czy na nocną pomoc lekarską. Ministerstwo Zdrowia zaleca: w razie wystąpienia objawów – gorączka, kaszel, duszności – skontaktuj się z całodobową bezpłatną infolinią NFZ pod numerem 800 190 590, placówką Sanepidu lub udaj się do najbliższego szpitala lub oddziału zakaźnego!

WOJ. DOLNOŚLĄSKIE

✔ Wałbrzych – Specjalistyczny Szpital im. dr. Sokołowskiego, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Batorego 4
✔ Wrocław – Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Mikulicza-Radeckiego, Oddział Kliniczny Zakaźny Dziecięcy T. Chałubińskiego 2-2A
✔ Wrocław – Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Gromkowskiego II Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Koszarowa 5
✔ Bolesławiec – Zespół Opieki Zdrowotnej, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Jeleniogórska 4

WOJ. KUJAWSKO-POMORSKIE

✔ Świecie – NZOZ Nowy Szpital, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Wojska Polskiego 126
✔ Bydgoszcz – Wojewódzki Szpital Obserwacyjno-Zakaźny im. Browicza, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny i Oddział Pediatrii, Chorób Infekcyjnych i Hepatologii, ul. św. Floriana 12
✔ Toruń – Wojewódzki Szpital Zespolony im. Rydygiera, Oddział Hepatologiczny i Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Krasińskiego 4/4A, Toruń

WOJ. LUBELSKIE

✔ Biłgoraj – Arion Szpitale, Oddział Zakaźny, ul. Dr. Pojaska 5
✔ Lublin – Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 1, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Staszica 16
✔ Lublin – Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Jana Bożego, Oddział Chorób Zakaźnych Dziecięcych, ul. Biernackiego 9
✔ Chełm – Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Szpitalna 53B/Paw.B
✔ Łuków – SP ZOZ, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Dr. Rogalińskiego 3
✔ Puławy – SP ZOZ, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny Dla Dorosłych/Dla Dzieci ul. Bema 1
✔ Tomaszów Lubelski – SP ZOZ, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny Dla Dorosłych/Dziecięcy, Aleje Grunwaldzkie 1
✔ Biała Podlaska – Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Terebelska

WOJ. LUBUSKIE

✔ Zielona Góra – Szpital Uniwersytecki im. K. Marcinkowskiego, Kliniczny Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Zyty 26

WOJ. ŁÓDZKIE

✔ Radomsko – Szpital Powiatowy, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Jagiellońska 36
✔ Bełchatów – Szpital Wojewódzki im. JP II w Bełchatowie, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Czaplińiecka 123
✔ Tomaszów Mazowiecki – Tomaszowskie Centrum Zdrowia, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Jana Pawła II 35
✔ Łódź – Wojewódzki Specjalistyczny Szpital im. dr. Biegańskiego, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny i Chorób Wątroby, Oddział Chorób Zakaźnych i Przewodu Pokarmowego, Klinika Chorób Zakaźnych i Chorób Wątroby UM, Oddział Chorób Zakaźnych, Tropikalnych i Pasożytniczych Dla Dorosłych/Dzieci Klinika Chorób Zakaźnych i Hepatologii UM ul. Gen. K. Kniaziewicza 1/5
✔ Skierniewice – Wojewódzki Szpital Zespolony im. Rybickiego, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Sobieskiego 4

WOJ. MAŁOPOLSKIE

✔ Kraków – Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, Oddział Chorób Infekcyjnych Dzieci i Hepatologii Dziecięcej, ul. Prądnicka 80
✔ Kraków – SP ZOZ Szpital Uniwersytecki, Oddział Kliniczny Chorób Zakaźnych, ul. M. Jakubowskiego 2
✔ Kraków – Szpital Specjalistyczny im. S. Żeromskiego, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, Oddział Chorób Infekcyjnych i Pediatrii, Os. Na Skarpie 67
✔ Olkusz – Nowy Szpital w Olkuszu, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny z Izbą Przyjęć, ul. 1000-Lecia 13
✔ Myślenice – SP ZOZ, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Szpitalna 2
✔ Proszowice – SP ZOZ, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Kopernika 13
✔ Tarnów – Specjalistyczny Szpital im. E. Szczeklika, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny Dzieci, ul. Szpitalna 13
✔ Wielogłowy – Szpital Specjalistyczny im. J. Śniadeckiego, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Dąbrowa 1
✔ Miechów – Szpital Św. Anny, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Szpitalna 3
✔ Dąbrowa Tarnowska – Zespół Opieki Zdrowotnej, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Szpitalna 1

Wszelkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, zastrzeżone. Jakiekolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów zabronione.

Wirus kać pomocy?

Podejrzewasz u siebie zarażenie koronawirusem? Sprawdź, gdzie się zgłosić!



WOJ. MAZOWIECKIE

✔ Ostrołęka – Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. J. Psarskiego, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Jana Pawła II 120A
✔ Radom – Radomski Szpital Specjalistyczny im. dr. T. Chałubińskiego, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny Jednego Dnia, Leczenia Chorób Wątroby, ul. Tochtermana 1
✔ Siedlce – SP ZOZ, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Starowiejska 15
✔ Kozienice – SP Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Kozienicach, Oddział Zakaźny, Al. Wł. Sikorskiego 10
✔ Ciechanów – Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Ciechanowie, Oddział Obserwacyjno Zakaźny, ul. Powstańców Wielkopolskich 2
✔ Warszawa – Wojewódzki Szpital Zakaźny w Warszawie, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Wolska 37
✔ Warszawa – Wojskowy Instytut Medyczny, Klinika Chorób Infekcyjnych i Alergologii, ul. Szaserów 128
✔ Płock – Wojewódzki Szpital Zespolony w Płocku, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Medyczna 19

WOJ. OPOLSKIE

✔ Opole – Szpital Wojewódzki , Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Katowicka 64
✔ Nysa – Zespół Opieki Zdrowotnej, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Bohaterów Warszawy 23

WOJ. PODKARPACKIE

✔ Łańcut – Centrum Medyczne w Łańcucie, Kliniczny Oddział Chorób Zakaźnych z Pododdziałem Hepatologicznym, ul. I. Paderewskiego 5
✔ Jarosław – Centrum Opieki Medycznej, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny z Pododdziałem Hepatologicznym i Ośrodkiem Leczenia WZW, ul. 3 Maja 70
✔ Sanok – SP ZOZ w Sanoku Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. 800-Lecia 26
✔ Mielec – Szpital Specjalistyczny im. E. Biernackiego w Mielcu, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny i Chorób Wątroby, ul. Żeromskiego 22
✔ Jasło – Szpital Specjalistyczny w Jaśle, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny i WZW, ul. Lwowska 22
✔ Przemyśl – Wojewódzki Szpital im. św. Ojca Pio, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Rogozińskiego 30
✔ Dębica – Zespół Opieki Zdrowotnej, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny i Chorób Wątroby, ul. Krakowska 91

WOJ. PODLASKIE

✔ Augustów – SP ZOZ, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Szpitalna 12
✔ Bielsk Podlaski – SP ZOZ, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Kleszczelowska 1
✔ Hajnówka – SP ZOZ, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Doc. Adama Dowgirda 9
✔ Grajewo – Szpital Ogólny im. dr. W. Ginela, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Konstytucji 3 Maja 34
✔ Suwałki – Szpital Wojewódzki im. dr. L. Rydygiera, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Szpitalna 60
✔ Łomża – Szpital Wojewódzki im. Kardynała Wyszyńskiego, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny z Pododdziałem Obserwacyjno-Zakaźnym Dziecięcym, ul. Marsz. J. Piłsudskiego 11
✔ Białystok – Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofa, Klinika Obserwacyjno-Zakaźna Dzieci, ul. Waszyngtona 17
✔ Białystok – Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Klinika Chorób Zakaźnych i Chorób Wątroby, Klinika Chorób Zakaźnych i Hepatologii z Pododdziałami: Obserwacyjnym, Zakażonych HIV, Klinika Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji, ul. Żurawia 14

WOJ. POMORSKIE

✔ Gdynia – Szpitale Pomorskie, II Oddział Chorób Zakaźnych, IV Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. M. Smoluchowskiego 18, IX Oddział Obserwacyjno-Zakaźny Dla Dzieci
✔ Gdynia – Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej, Oddział Chorób Tropikalnych i Pasożytniczych, ul. Powstania Styczniowego 9B

WOJ. ŚLĄSKIE

✔ Tychy – Megrez. Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Edukacji 102
✔ Zawiercie – Szpital Powiatowy w Zawierciu Oddział Obserwacyjno-Zakaźny z Pododdziałem Skórno-Wenerologicznym, ul. Miodowa 14
✔ Racibórz – Szpital Rejonowy im. dr. J. Rostka, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Gamowska 3
✔ Bytom – Szpital Specjalistyczny nr 1 w Bytomiu, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny i Hepatologii, Aleja Legionów 49
✔ Chorzów – Szpital Specjalistyczny Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, Hepatologii Zakaźnej i Nabytych Niedoborów Odporności Kliniczny, ul. Zjednoczenia 10
✔ Częstochowa – Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. N.M.P., Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Polskiego Czerwonego Krzyża 7
✔ Cieszyn – Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Cieszynie, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Bielska 4

WOJ. ŚWIĘTOKRZYSKIE

✔ Starachowice – Powiatowy Zakład Opieki Zdrowotnej, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Radomska 70
✔ Kielce – Wojewódzki Szpital Zespolony, Klinika Chorób Zakaźnych, ul. Radiowa 7
✔ Busko-Zdrój – Zespół Opieki Zdrowotnej Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Bohaterów Warszawy 67
✔ Skarżysko-Kamienna – Zespół Opieki Zdrowotnej, Szpital Powiatowy im. M. Skłodowskiej-Curie, Oddział Zakaźny, ul. Szpitalna 1

WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIE

✔ Giżycko – Szpital Giżycki, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Warszawska 41
✔ Pisz – SP ZOZ Szpital Powiatowy, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Sienkiewicza 2
✔ Ostróda – Szpital w Ostródzie, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Jagiełły 1
✔ Elbląg – Szpital Miejski św. Jana Pawła II, Oddział Chorób Zakaźnych z Pododdziałem Hepatologicznym, ul. Żeromskiego 22
✔ Olsztyn – Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. St. Popowskiego, Oddział Pediatryczny V Chorób Zakaźnych, ul. Żołnierska 18 A

WOJ. WIELKOPOLSKIE

✔ Poznań – Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Nowowiejskiego 56/58
✔ Poznań – Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego, Oddział VIII Chorób Zakaźnych i Neurologii, Pediatryczny, ul. Szpitalna 27/33
✔ Poznań – Wielospecjalistyczny Szpital Miejski im. J. Strusia z Zakładem Opiekuńczo-Leczniczym SP ZOZ Oddział Zakaźny, ul. Szwajcarska 3
✔ Konin – Wojewódzki Szpital Zespolony im. dr. R. Ostrzyckiego, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny z Pododdziałem Zakaźnym Dziecięcym, ul. Szpitalna 45
✔ Kalisz – Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Perzyny Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Toruńska 7

WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIE

✔ Wałcz – 107 Szpital Wojskowy z Przychodnią, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Kołobrzeska 44
✔ Szczecin – Wojewódzki Szpital Zespolony Oddział Chorób Zakaźnych, Hepatologii i Transplantacji Wątroby, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, Chorób Tropikalnych i Nabytych Niedoborów Immunologicznych, ul. Arkońska 4
✔ Koszalin – Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Chałubińskiego 7

foto BEATA OLEJARKA

Materiał powstał we współpracy z poradnikzdrowie

Wszelkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, zastrzeżone. Jakiekolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów zabronione.

EPIDEMIA • EP

Koronawi

Wszystko, co powinieneś wiedzieć



Tylko osoby zainfekowane powinny nosić maseczki ochronne

W Polsce koronawirusem zarażają się kolejne osoby. Są już ofiary śmiertelne. Świat mówi o pandemii koronawirusa. Na granicach wdrożone są restrykcyjne kontrole sanitarne. Ministerstwo Zdrowia i GIS przedstawiły wiele zaleceń, jak unikać zarażenia się chorobą COVID-19. Przedstawiamy najważniejsze informacje na temat zagrożenia SARS-Cov-2.

Czym jest koronawirus?

To nie pierwszy znany koronawirus. Naukowcy znają siedem różnych typów. Średnio raz na dekadę pojawia się nowy koronawirus u ludzi. Powoduje on rozmaite choroby układu oddechowego. SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19.

COVID-19 przypominać może grypę sezonową. Objawy choroby pojawiają się między drugim a czternastym dniem od zakażenia. Najczęstsze z nich to: gorączka (temperatura ciała powyżej 38 stopni C), uciążliwy kaszel, wrażenie duszności i problemy z oddychaniem. Mogą pojawić się bóle mięśniowe. W przypadku zaawansowanej choroby rozwija się ciężkie zapalenie płuc, zespół ostrej niewydolności oddechowej, posocznica i wstrząs septyczny, które mogą prowadzić do śmierci.

Komu zagraża SARS-Cov-2?

Zarazki najgroźniejsze są dla osób starszych, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe. To właśnie u nich choroba może rozwinąć się w najbardziej niebezpiecznej postaci.

Ministerstwo Zdrowia informuje, że ciężki przebieg choroby grozi ok. 15–20 proc. osób. Śmiertelne zakażenie jest u 2–3 proc. chorych. Resort zastrzega, że dane mogą być zawyżone, ponieważ istnieje możliwość, że u chorych z lekkimi objawami nie potwierdzono laboratoryjnie zakażenia.

– U 80 proc. chorych przebieg choroby jest łagodny, ciężkie powikłania występują u osób starszych, z obniżoną odpornością i chorobami przewlekłymi – przypomina Ministerstwo Zdrowia.

Co zrobić, jeśli podejrzewamy chorobę?

- Jeśli podejrzewasz, że zachorowałeś na COVID-19, powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału zakaźnego. Nie idź do przychodni lub na SOR, gdzie zarazisz innych!
- Jeśli podejrzewasz, że ktoś może przechodzić chorobę na skutek zakażenia koronawirusem, pamiętaj o tym, by bezzwłocznie telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

PILNE! Każda informacja o podejrzanym o zakażenie koronawirusem musi zostać natychmiast zgłoszona do inspektora sanitarnego.

W przypadku wystąpienia objawów zachorowania pacjent powinien trafić na oddział zakaźny. Tam zostaną mu zapewnione warunki izolacji oddechowej i ścisły reżim sanitarny. Oznacza to odizolowanie pacjenta. Personel, który miał bezpośredni kontakt z chorym, musi zostać zabezpieczony i wyposażony w jednorazowe środki ochrony indywidualnej.

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 – zaleca NFZ. Do POZ lub do szpitala chory mający uzasadnione podejrzenie zakażenia koronawirusem powinien udać się dopiero po uzgodnieniu, gdzie się ma zgłosić i czy to konieczne. Jeden chory pacjent może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni.

foto SHUTTERSTOCK (2), DOMIN

Wszelkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, zastrzeżone. Jakiekolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów zabronione.

IDEMIA • EPIDEMIA

rus



Dokładne mycie rąk jest podstawą w profilaktyce zakażenia koronawirusem



W trakcie epidemii należy stosować się do poleceń służb medycznych

Infolinia pierwszym odruchem

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił specjalną telefoniczną infolinię, której pracownicy informują o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem. Całodobowa informacja działa pod numerem 800-190-590. Połączenie z Telefoniczną Informacją Pacjenta jest bezpłatne, a z konsultantami porozmawiasz przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.

Co, jeśli miałem kontakt z zakażonym?

Bliski kontakt oznacza bezpośrednie przebywanie w towarzystwie chorego w odległości mniejszej niż dwa metry przez ponad 15 minut. Może to być np. dłuższa rozmowa twarzą w twarz albo zamieszkiwanie w tym samym gospodarstwie domowym/pokoju hotelowym/akademiku itp.

Osoby z bliskiego kontaktu NIE są uważane za zakażone, jeżeli czują się dobrze i nie mają objawów choroby. Muszą jednak pamiętać o kilku zaleceniach:

- trzeba zostać w domu przez 14 dni od ostatniego kontaktu z chorym (kwarantanna);
- należy prowadzić samoobserwację (m.in. codzienny pomiar temperatury);
- należy udostępnić numer telefonu sanepidowi;
- jeżeli objawy wystąpią, należy powiadomić sanepid lub zgłosić się do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Jakie są zasady kwarantanny?

Domowa kwarantanna dotyczy zdrowych, którzy mieli styczność z chorymi lub podejrzanymi o zarażenie koronawirusem. Kwarantanna jest decyzją administracyjną nakładaną przez inspektora powiatowego lub granicznego i trwa 14 dni.

UWAGA! Jeśli jesteśmy objęci kwarantanną, to mamy obowiązek być w miejscu kwarantanny. Za jej nieprzestrzeganie grozi mandat karny w wysokości 5 tys. zł.

Należy przygotować się, że podczas kwarantanny może zapukać do nas policja. Jak poinformował resort zdrowia, funkcjonariusze policji w porozumieniu ze służbami sanitarnymi codziennie sprawdzą, czy osoby objęte kwarantanną przebywają w domach. Zbiorą przy okazji informacje, czy potrzebna jest im pomoc.

Zamknięto granice Polski

W związku ze stanem zagrożenia epidemicznego zamknięte zostały polskie granice. Do Polski wpuszczani będą Polacy wracający z zagranicy oraz cudzoziemcy związani z Polską zawodowo lub rodzinnie. Wszystkie osoby wjeżdżające do Polski będą musiały poddać się 14-dniowej kwarantannie domowej z bezwzględnym zakazem opuszczania mieszkania.

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś zagranicą lub miałeś styczność z osobą, która wróciła i zaobserwowałeś u siebie objawy związane z chorobą, powinieneś natychmiast powiadomić telefonicznie sanepid lub zgłosić się do oddziału zakaźnego lub obserwacyjno-zakaźnego.

UWAGA! Najlepsze źródło wiedzy dotyczące zagrożenia koronawirusem to raporty GIS.

Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

Nowy koronawirus przenosi się drogą kropelkową, podobnie jak grypa, której szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku.

Główny inspektor sanitarny przedstawił zalecenia zmniejszające ryzyko zarażenia.

- Często myj ręce, korzystając z wody i mydła. Jeśli masz taką możliwość, dezynfekuj je środkami na bazie alkoholu (min. 60 proc.).
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Kontakt dłoni z twarzą może spowodować przeniesienie się wirusa z dotykanej powierzchni na siebie.
- Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe, takie jak biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze.
- Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.
- Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy, co najmniej 1–1,5 m odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.
- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu – zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, następnie wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.
- Nie zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe. Tylko maseczka założona przez chorą osobę chroni otoczenie.
- Picie alkoholu nie chroni przed wirusem. Alkohol obniża odporność organizmu. Wysokoprocentowy alkohol sprawdzi się za to jako środek dezynfekujący.

Czy należy zrobić zapasy jedzenia?

Niedługo po ogłoszeniu przypadku pierwszego zakażenia w Polsce półki w niektórych sklepach opustoszały. Władze na podstawie doświadczeń innych krajów uspokajają, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

MATEUSZ ALBIN

Wszelkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, zastrzeżone. Jakiekolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów zabronione.

EPIDEMIA • EPIDEMIA • EPIDEMIA

Zalecenia ministra zdrowia





W związku z pandemią koronawirusa SARS-Cov-2 wywołującego COVID-19 minister zdrowia Łukasz Szumowski wydał zalecenia. Minister uspokaja, że inne rodzaje koronawirusa już od dawna są znane w Polsce i wywołują tylko infekcje górnych dróg oddechowych. Podkreśla też, że ok. 80 procent zakażeń koronawirusem przebiega łagodnie.

WAŻNE!
MASZ WĄTPLIWOŚCI – DZWOŃ!

Jeśli masz jakiekolwiek pytania/wątpliwości związane z ewentualnym zarażeniem, zadzwoń do sanepidu lub na infolinię NFZ pod numer

800 190 590!

Wszelkie informacje, m.in. listę oddziałów zakaźnych, znajdziesz na stronie Ministerstwa Zdrowia mz.gov.pl

Grypa a COVID

Objawy i przebieg COVID-19 są niemal identyczne, więc minister zdrowia zaleca ostrożność zarówno w przypadku zakażenia grypą, jak i koronawirusem SARS-Cov-2, aby nie dopuścić do powikłań. W obu przypadkach najważniejsze jest:

- zachowanie higieny,
- unikanie osób kaszlących i kichających.

Ministerstwo mówi też o tym, jak powinniśmy postępować w trzech przypadkach:

1 Jeśli nie byliśmy ostatnio za granicą w regionach wysokiego ryzyka, a mamy objawy grypopodobne – gorączkę ponad 38 st. C, kaszel lub duszności – powinniśmy skontaktować się telefonicznie z lekarzem pierwszego kontaktu lub z przychodnią

2 Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni byliśmy m.in. we Włoszech, Chinach, Korei Południowej, Iranie, Japonii, Tajlandii, Wietnamie, Singapurze lub Tajwanie i mamy objawy chorobowe, powinniśmy skontaktować się z sanepidem i udać się do szpitala zakaźnego, ale nie transportem publicznym

3 Jeśli byliśmy ostatnio za granicą w rejonach wysokiego ryzyka, ale nie mamy żadnych objawów chorobowych, powinniśmy mierzyć temperaturę ciała dwa razy dziennie i zostać w domu przez 14 dni.

Porady lekarskie przez telefon

Porady lekarskie przez telefon mogą pomóc w ograniczeniu rozprzestrzeniania się epidemii koronawirusa. Od 6 marca za pośrednictwem takiej teleporady można otrzymać e-receptę oraz e-zwolnienie.

Od kilku dni konsultanci utworzonej niedawno bezpłatnej infolinii NFZ kierują pacjentów do placówek POZ, które udzielają porad lekarskich przez telefon lub online. Mogą z tego skorzystać głównie osoby przewlekle chore, które regularnie biorą te same leki, ale nie tylko. Zdaniem ministerstwa porady lekarskie przez telefon lub online mogą się też przyczynić do ograniczenia rozprzestrzeniania się koronawirusa w naszym kraju.

Jak to działa?

Już dziś lekarz podstawowej opieki medycznej (czyli pediatra, lekarz medycyny rodzinnej oraz specjalista chorób wewnętrznych) na podstawie wywiadu przez telefon lub internet może wystawić pacjentowi e-zwolnienie lub e-receptę, którą ten odbierze za pośrednictwem SMS-a lub e-maila.

Same plusy dla bezpieczeństwa

Jest kilka plusów takiego rozwiązania. Po pierwsze, mogą skorzystać na tym osoby przewlekle chore (np. na cukrzycę lub choroby krążenia), które muszą się co jakiś czas pojawić u lekarza pierwszego kontaktu po kolejną receptę. Po drugie, porady lekarskie przez telefon lub internet mają pomóc w ograniczaniu zachorowalności na koronawirusa i grypę, które łatwo złapać w poczekalni u lekarza, i izolacji osób chorych. Jest to ważne szczególnie teraz, gdy w Polsce diagnozuje się kolejne przypadki zachorowań na COVID, a kolejne osoby są poddawane kwarantannie domowej.

Dla niesłyszących

Na stronie internetowej NFZ znajdują się informacje w języku migowym na temat tego, co to jest koronawirus, jak się rozprzestrzenia oraz jak się zachować, aby nie narazić się na zakażenie.

Oprócz informacji o koronawirusie w języku migowym, osoby niesłyszące mogą skorzystać z pomocy konsultanta posługującego się tym językiem. Udziela on porad za pośrednictwem wideoczatu. Jeśli osoba głucha chce zgłosić się do oddziału zakaźnego lub Sanepidu, musi przyjść do nich z własnym tłumaczem.

Materiał powstał we współpracy z poradnikzdrowie

foto SHUTTERSTOCK

Wszelkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, zastrzeżone. Jakiekolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów zabronione.

EPIDEMIA • EPIDEMIA • EPIDEMIA



foto SHUTTERSTOCK

Senior a koronawirus

Już jutro w gazecie specjalny plakat Sąsiad Pomoże! Wytnij i powieś

Mają słabszy układ odpornościowy, a zatem mniej siły do walki z wirusami. Seniorzy to grupa najbardziej narażona na najgorszy scenariusz przebiegu choroby COVID-19 wywołanej koronawirusem. Powinni zatem być dużo bardziej ostrożni niż ludzie młodzi i niecierpiący na inne choroby. Koronawirus w szybkim tempie zabija ludzi o słabych organizmach. Póki czas, nie można dopuścić do zarażenia.

Seniorzy zwykle nie chodzą już do pracy, co w dużej mierze ułatwia im przeciwdziałanie kontaktowi z osobami zarażonymi koronawirusem lub z nim samym, mogącym znajdować się np. na metalowych poręczach pojazdów komunikacji miejskiej, gdzie utrzymuje się wyjątkowo długo, bo nawet 12 godzin.

Oto najważniejsze zasady, do których powinni dostosować się seniorzy, chcąc uniknąć kontaktu z koronawirusem.

1. Pozostań w domu

Niezbędne zakupy, w tym realizowanie recept w aptece, można powierzyć sąsiadom lub rodzinie. Na wielu osiedlach pojawiły się ogłoszenia, w których mieszkańcy sami deklarują chęć robienia zakupów seniorom mieszkającym w ich bloku. Większość seniorów nie mieszka jednak w blokach, ale domach jednorodzinnych. Na wsiach sytuacja wygląda podobnie: trzeba postawić na pomoc rodziny lub pomoc sąsiedzką. Nieco trudniejsza wydaje się sprawa odbierania z poczty listów poleconych. Tu nic nie da przekazanie swojego dowodu, bo w Polsce jest to nielegalne. Przesyłkę może odebrać jedynie osoba zamieszkująca pod tym samym adresem lub mająca pisemne upoważnienie adresata. Warto też mieć na uwadze, że Episkopat ogłosił, że „nieobecność na mszy niedzielnej nie jest grzechem". Zrezygnuj także z uczestnictwa w ewentualnych pogrzebach.

2. Ostrożnie z zakupami

Na zakupach przyniesionych do twojego domu przez osobę stykającą się na zewnątrz z wieloma osobami, potencjalnymi nosicielami koronawirusa, może znajdować się zabójczy wirus. Ginie on po kilku godzinach od momentu, kiedy się na nich znalazł. W przypadku opakowań z plastiku i papieru czas przetrwania koronawirusa na ich powierzchni wynosi 4 godziny. Dobrze więc byłoby powstrzymać się z rozpakowywaniem zakupów, zanim nie staną się bezpieczne.

2. Ogranicz kontakty towarzyskie

Spotkania otwarte, gromadzące publiczność, zostały odwołane. Jednak nadal pozostają kontakty między przyjaciółmi lub znajomymi. Na czas zagrożenia koronawirusem należy je ograniczyć do minimum, a najlepiej do zera. Odwiedzający osobę starszą w domu narażają ją na niebezpieczeństwo, koronawirusy mogły bowiem dostać się na ich ubrania. Koronawirus jest wirusem bardzo ciężkim, nawet kilkakrotnie cięższym niż inne wirusy. Dlatego ma tendencję do opadania na dół, np. na schody, a więc źródłem zarażenia mogą być buty. W czasie krytycznym dla zarażania się koronawirusem pozostają seniorom kontakty telefoniczne i internetowe.

3. Przestrzegaj reżimu higienicznego

Pozostając w domu, myj i dezynfekuj ręce, często pierz ubrania. Poza domem unikaj dotykania osób i swojej twarzy. Miej przy sobie żel antybakteryjny, którym natrzesz ręce np. po opuszczeniu autobusu, tramwaju czy metra lub korzystaniu z bilonu i banknotów. Płyn lub żel dezynfekujący powinien być na bazie alkoholu (co najmniej 60 proc.). Jeśli musisz skorzystać z publicznej toalety, nie dotykaj bezpośrednio klamek i przycisków. Dobrą opcją jest użycie wtedy jednorazowych rękawiczek lateksowych. Po umyciu rąk nie korzystaj z suszarki. Rozpyla ona wirusy zwiewane z powierzchni. Sensowne będzie użycie w toalecie publicznej poza rękawiczkami także najprostszej maseczki ochronnej, ponieważ inne osoby mogą kasłać pozostając w odległości mniejszej niż 4 metry lub użyć suszarki do rąk.

4. Trzymaj się z dala od tłumu

Jeśli z jakiegoś powodu jesteś zmuszony wychodzić z domu unikaj tłumu. Wybierz niewielki sklep i sprawdź czy nie ma w nim tłoku. Unikaj hipermarketów i supermarketów, gdzie zwłaszcza teraz jest bardzo dużo ludzi. Zrób raczej większe zakupy jednorazowo niż niewielkie kilka razy.
Samorządy lekarskie apelują, by ograniczyć do absolutnego minimum wizyty w przychodniach. Jeśli potrzebujesz recepty, zadzwoń do przychodni, w której chodzisz do lekarza, i poproś o jej wypisanie i zostawienie na recepcji. Odebranie jej stamtąd to kwestia krótkiego czasu, inaczej niż oczekiwanie na wizytę lekarską w poczekalni wypełnionej ludźmi.

5. W przyszłości zaszczep się przeciw grypie

Lekarze w obliczu epidemii zalecają osobom starszym szczepienie przeciw grypie. Nie uchroni ono przed koronawirusem, ale może ułatwić diagnostykę. Osoba z objawami grypopodobnymi, która była szczepiona, szybciej zostanie skierowana na badanie w kierunku koronawirusa SARS-CoV-2. Czas, w jakim zarażona osoba znajdzie się w izolowanych warunkach szpitalnych, jest ważny zarówno dla bezpieczeństwa innych osób, jak i dla niej.

Osoby starsze, chorujące przewlekle, są najbardziej narażone na powikłania w przypadku zarażenia koronawirusem. Dlatego nie należy zapominać także o szczepieniu przeciwko pneumokokom. Zaszczepiony ma wtedy szanse, że zakażenie koronawirusem przebiegnie jak zwykłe przeziębienie, nie przeradzając się w stan zapalny.

Od jutra w gazecie

Akcja poradnicza: Jak przetrwać epidemię koronawirusa

▷ We wtorek ◁
Zasady kwarantanny i plakat dla seniora

▷ Środa ◁
Zasiłki i opieka nad dzieckiem

▷ Czwartek ◁
Ratunek dla przedsiębiorcy w tarapatach

▷ Piątek ◁
Pracownik w dobie koronawirusa

▷ Sobota ◁
Fakty i mity o chińskiej zarazie

SUPER express
REDAKCJA
Adres redakcji: ul. Jubilerska 10, 00-939 Warszawa, tel. (22) 515 90 01; **Autor projektu, redaktor prowadzący:** Hubert Biskupski, Marta Balko; **Dyrektor artystyczny:** Piotr Dąbrowski; **Opracowanie graficzne i łamanie:** Stanisław Chodorowski, Maciej Jabłoński; **Wydawca:** TIME SA, ul. Jubilerska 10, 04-190 Warszawa; **Prezes zarządu i dyr. generalny:** Katarzyna Białek; **Dyr. generalna Grupy Super Express:** Ewa Lampart; **Biuro Reklamy i Ogłoszeń:** Agnieszka Józefaciuk – ajozefaciuk@grupazpr.pl, tel. (22) 590 53 06, ul. Dęblińska 6, 04-187 Warszawa

Wszelkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, zastrzeżone. Jakiekolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów zabronione.

WSPARCIE w dobie koronawirusa

Na co mogą liczyć rodzice, pracownicy i seniorzy?



Praca zdalna, dodatkowy zasiłek dla rodziców, którzy muszą zaopiekować się dziećmi, w czasie kiedy zamknięte są żłobki, przedszkola i szkoły. Opieka nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi. Przedstawiamy odpowiedzi na najważniejsze pytania dotyczące rozwiązań zaproponowanych przez rząd w sprawie walki z pandemią koronawirusa

PRACA ZDALNA

Kiedy pracodawca może zlecić pracę zdalną? Czy są konkretne okoliczności (np. zachorowania w okolicy, regionie gdzie ma siedzibę pracodawca) upoważniające pracodawcę do stosowania pracy zdalnej?
Przepisy zakładają, że w celu przeciwdziałania koronawirusowi pracodawca może polecić pracownikowi wykonywanie obowiązków w określonym czasie poza miejscem jej stałego wykonywania. To praca zdalna. W rozumieniu ustawy za „przeciwdziałanie COVID-19" rozumie się wszelkie czynności związane ze zwalczaniem zakażenia, zapobieganiem rozprzestrzenianiu się, profilaktyką oraz zwalczaniem skutków choroby. Zatem przesłanki polecenia pracownikowi pracy zdalnej są szerokie i w praktyce każdy pracodawca, choćby ze względu na profilaktykę, może polecić pracownikom pracę zdalną.

Czy mogę wnioskować o pracę zdalną?
Decyzja o poleceniu pracy zdalnej leży wyłącznie w gestii pracodawcy. Pracownik może oczywiście wnioskować, ale jego wniosek nie wiąże w żaden sposób pracodawcy.

Czy zmieni się moje wynagrodzenie, jeśli szef zleci mi pracę zdalną?
Nie. Twoje wynagrodzenie nie ulegnie zmianie. Praca zdalna to po prostu zmiana miejsca wykonywania pracy, ale wciąż pracujemy, dlatego należy się dotychczasowe wynagrodzenie.

Czy praca zdalna może być powierzona niezależnie od warunków mieszkaniowych, rodzinnych. Co w sytuacji, gdy w miejscu zamieszkania w ocenie pracownika praca nie może być świadczona ze względu na warunki i stosunki panujące w domu?
Przepisy ustawy nie odwołują się do warunków mieszkaniowych lub rodzinnych pracownika przy poleceniu pracy zdalnej. W przypadku zgłoszenia przez pracownika braku możliwości świadczenia pracy w miejscu zamieszkania pracodawca powinien wyznaczyć pracownikowi inne miejsce wykonywania pracy zdalnej.

Czy pracownik może zakwestionować polecenie dotyczące pracy zdalnej?
Obowiązkiem pracownika jest stosować się do poleceń przełożonych, które dotyczą pracy, jeżeli nie są one sprzeczne z przepisami prawa lub umową o pracę. Dotyczy to także polecenia pracy zdalnej.

Niezbędne i bieżące informacje można znaleźć na: gov.pl/koronawirus

DODATKOWY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY

Komu przysługuje dodatkowy zasiłek opiekuńczy na czas opieki nad dzieckiem?
Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje rodzicom lub opiekunom prawnym dzieci, którzy są objęci ubezpieczeniem chorobowym oraz opiekują się dzieckiem poniżej 8. roku życia. Jeśli oboje rodzice dziecka pracują, to o dodatkowy zasiłek opiekuńczy może wystąpić jedno z rodziców. Mogą też podzielić się opieką nad dzieckiem w ramach limitu 14 dni. Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje rodzicom łącznie przez 14 dni, niezależnie od liczby dzieci wymagających opieki.

Czy okres dodatkowego zasiłku opiekuńczego wlicza się do limitu 60 dni?
Nie. Okresu wypłaty dodatkowego zasiłku opiekuńczego nie wlicza się do ogólnego limitu 60 dni, które przysługują na opiekę nad chorym dzieckiem do lat 14.

Jak uzyskać dodatkowy zasiłek opiekuńczy?
Wystarczy złożyć oświadczenie do swojego pracodawcy. Wzór oświadczenia można pobrać na stronie internetowej ZUS.

Ile wynosi wysokość dodatkowego zasiłku opiekuńczego?
Wysokość dodatkowego zasiłku opiekuńczego to 80 proc. wynagrodzenia. Dodatkowy zasiłek opiekuńczy wypłacany jest na analogicznych zasadach jak dotychczas przyznawane zasiłki opiekuńcze z tytułu ubezpieczenia chorobowego.

OPIEKA NAD SENIORAMI

Osoby starsze i niepełnosprawne to grupa szczególnie zagrożona zakażeniem ze względu na wiek, stan zdrowia i inne okoliczności, które powodują obniżenie odporności organizmu. 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.

Co z działalnością domów i klubów Senior plus?
Działalność klubów i domów seniora, w tym placówek działających w ramach Programu „Senior plus", a także centrów i klubów integracji społecznej oraz środowiskowych domów samopomocy i warsztatów terapii zajęciowej została zawieszona do 25 marca.

Jak zadbać o kule, balkoniki i wózek inwalidzki?
Jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego, balkoników, kul oraz innego rodzaju przedmiotów ułatwiających poruszanie się, pamiętaj, że na ich powierzchnia mogą gromadzić się zanieczyszczenia będące nośnikiem wirusa. Dlatego odpowiednio często myj ręce oraz dezynfekuj powierzchnię używanych przedmiotów i sprzętu. Dotyczy to również innego rodzaju sprzętu oraz wyposażenia pomieszczeń ułatwiających codzienne funkcjonowanie.

Co z posiłkami lub produktami żywnościowymi dla osób objętych kwarantanną domową?
W sytuacji kiedy osoba, w szczególności starsza, samotna, niepełnosprawna, nie jest w stanie własnym staraniem zapewnić sobie gorącego posiłku lub produktów żywnościowych, taką pomoc gmina powinna przyznać na podstawie ustawy o pomocy społecznej. Dostarczenie posiłku lub produktów żywnościowych nie wymaga bezpośredniego kontaktu z osobą poddaną kwarantannie i może być wykonane przez osoby wyznaczone przez wójta, burmistrza, prezydenta w porozumieniu z kierownikiem właściwej jednostki organizacyjnej.

Należy podkreślić to, że samorządy mogą otrzymywać dotacje celowe z budżetu państwa na dofinansowanie tego zadania własnego, przy czym wysokość dotacji nie może przekroczyć 80 proc. kosztów realizacji zadania.

Co z usługami opiekuńczymi dla osób po leczeniu szpitalnym?
W stosunku do osób, które wskutek przejścia choroby po leczeniu w szpitalu wymagają chociażby czasowego wsparcia w postaci usług opiekuńczych czy specjalistycznych usług opiekuńczych, powinny zostać przyznane tego typu świadczenia w skróconym czasie. Rodzinny wywiad środowiskowy, w takim przypadku powinien zostać przeprowadzony w terminie 2 dni roboczych od dnia powzięcia wiadomości o potrzebie przyznania pomocy. Niezwykle ważne jest udzielenie wsparcia w tej formie osobom, które takich usług potrzebują.

POMAGAJMY!

W działaniach pomocy osobom starszym, samotnym, niepełnosprawnym niezwykle ważny jest wspólny wysiłek służb: policji, straży miejskiej i gminnej, pracowników ośrodków pomocy społecznej. Nie do przecenienia jest także pomoc ze strony pracowników i wolontariuszy organizacji pozarządowych oraz wszystkich ludzi dobrej woli. Obecna sytuacja to test odpowiedzialności nas wszystkich.

foto SHUTTERSTOCK

Materiał powstał we współpracy z Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Wszelkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, zastrzeżone. Jakiekolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów zabronione.