



URZĄD MIASTA
GORZÓWA WIELKOPOLSKIEGO

KORONAWIRUS 2019-nCoV

BĄDŹ NA BIEŻĄCO: WWW.GORZOW.PL

Drodzy Mieszkańcy,

w całym kraju trwa walka z koronawirusem. To wyjątkowo trudny i wymagający czas. W stałej łączności i gotowości do działania pracuje Miejski Sztab Zarządzania Kryzysowego.

Wiem, że dotyka nas coraz więcej ograniczeń. Są one niezbędne do tego, by zachować bezpieczeństwo. Apel o to, by możliwie ograniczyć wychodzenie z domu jest rozwiązaniem, które daje szansę na powstrzymanie kolejnych zakażeń. Dlatego proszę, by potraktować tę prośbę bardzo poważnie.



Miejski Sztab Zarządzania Kryzysowego

Poniżej przekazujemy Wam najważniejsze informacje dotyczące funkcjonowania w sytuacji kryzysowej Urzędu Miasta Gorzowa Wielkopolskiego oraz innych instytucji. Nieustannie jesteśmy do Waszej dyspozycji. Pracownicy telefonicznie oraz mailowo starają się załatwić możliwie najwięcej spraw. To niełatwe wyzwanie. Musimy zadbać o Miasto, siebie i swoich najbliższych. Nasza praca jest przede wszystkim służbą i dlatego możecie na nas liczyć.

Pamiętajcie, zdrowie jest najważniejsze. Jeszcze raz proszę o roztropność i reakcję na wszelkie niepokojące Was sygnały. Wspierajmy się, bądźmy otwarci i dbajmy o stabszych.

Z wyrazami szacunku,

Jacek Wójcicki
Prezydent Miasta
Gorzowa Wielkopolskiego

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

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna Gorzów Wielkopolski

604 175 591
(95) 722 89 86

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA – **800 190 590**

KORONAWIRUS - INFORMACJE I ZALECENIA

Zapraszamy do korzystania z oficjalnego serwisu informacyjnego rządu RP w zakresie najnowszych i bieżących informacji, związanych z organizacją naszego życia w stanie zagrożenia epidemicznego.

www.gov.pl/koronawirus



URZĄD MIASTA
GORZÓWA WIELKOPOLSKIEGO

Jak załatwić sprawę - numery, e-maile

W związku z aktualną sytuacją epidemiologiczną w kraju i decyzjami Prezesa Rady Ministrów związanymi z rozprzestrzenieniem się koronawirusa, w trosce o zdrowie Państwa oraz pracowników urzędu, od poniedziałku (16 marca) do odwołania Urząd Miasta bezpośrednio nie jest dostępny dla interesantów, natomiast nie przerywa pracy. Kontakt z urzędnikami jest możliwy przede wszystkim elektronicznie lub telefonicznie. Działania pocztą elektroniczną oraz będzie odbierana pocztą tradycyjną. Korespondencja mailowa, telefoniczna lub listowna będzie w najbliższym czasie najbezpieczniejszą formą kontakt z pracownikami urzędu.

Kontakt telefoniczny z Urzędem Miasta - 95 7355 500

Kontakt mailowy - kancelaria@um.gorzow.pl

Wnioski w formie papierowej (w zamkniętej kopercie), prosimy składać do specjalnie przygotowanej na tę okoliczność urny, ustawionej tuż za drzwiami głównego wejścia do urzędu.

Wydział Komunikacji

Wydział Komunikacji Urzędu Miasta Gornzow Wielkopolskiego od dnia 16 marca 2020 do odwołania w trosce o zdrowie mieszkańców miasta Gornzow Wielkopolskiego jak i pracowników wyłącza całkowicie obsługę klientów z wyjątkiem rejestracji pojazdów ciężarowych w celu zapewnienia łańcucha dostaw na terytorium kraju po wcześniejszym umówieniu wizyt pod numerem telefonu: 95 7355 724.

Wszelkie informacje można uzyskać pod numerem telefonu:

sekretariat: 95 7355 720,
rejestracja pojazdów: 95 7355 724 / 95 7355 849,
prawa jazdy: 95 7355 725 / 95 7355 721,

Ogólnodostępny e-mail Wydziału Komunikacji: wkm@um.gorzow.pl

Wydział Edukacji

tel: 95 7355 750
tel: 95 7355 777
e-mail: wed@um.gorzow.pl

Wydział Kultury

tel: 95 7355 841
tel: 95 7355 746
e-mail: wku@um.gorzow.pl

- dotacje dla organizacji pozarządowych w zakresie kultury
- stypendia kulturalne

Wydział Sportu

tel: 95 7355 736
tel: 95 7355 628
e-mail: wsp@um.gorzow.pl

Urząd Stanu Cywilnego

e-mail: usc@um.gorzow.pl
tel. 95 7355 826
tel: 95 7355 824

Wydział Gospodarki Komunalnej i Transportu Publicznego

tel: 95 7355 763
tel: 95 7355 711
e-mail: wgt@um.gorzow.pl

- transport publiczny (w tym windykacja opłat mandatowych),
- zieleń miejska,
- czystość terenów publicznych,
- administracja cmentarzem.

Wydział ZIT i Programowania Strategicznego

tel: +48 697 523 650
e-mail: zip@um.gorzow.pl

Wydział Ochrony Środowiska i Rolnictwa

tel: 95 73 55 812
e-mail: wsr@um.gorzow.pl

Biuro Nadzoru Właścicielskiego

e-mail: bnw@um.gorzow.pl

- współpraca z miejskimi spółkami

Wydział Inwestycji

tel: 95 7355 790
tel: 95 7355 979
tel: 95 7355 795
e-mail: win@um.gorzow.pl

Wydział Dróg

tel: 95 7355 984
e-mail: wdr@um.gorzow.pl

Straż Miejska

tel: 95 7355 728
e-mail: ksm@um.gorzow.pl

Biuro Miejskiego Rzecznika Konsumentów

tel: 95 7355 747
tel: 95 7355 960
e-mail: brk@um.gorzow.pl

- udzielanie porad prawnych w sprawach konsumenckich

Biuro Egzekucji Administracyjnej

tel: 95 7355 740
e-mail: bea@um.gorzow.pl

- prowadzenie egzekucji administracyjnej należności pieniężnych miasta

- badanie prawidłowości otrzymanych tytułów wykonawczych i dopuszczalności egzekucji administracyjnej
- opracowywanie planów egzekucyjnych

Wydział Zarządzania Systemami Informatycznymi

tel: 95 7355 915
e-mail: wsi@um.gorzow.pl
e-mail: office@um.gorzow.pl

Wydział Audytu Wewnętrznego, Kontroli i Analiz

tel: 95 7355 862
e-mail: aka@um.gorzow.pl

Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Pion Ochrony Informacji Niejawnych Inspektor Ochrony Danych

tel: 95 7355 652, 95 7355 556
e-mail: wzkg@um.gorzow.pl

Wydział Promocji i Informacji

tel: 95 7355 785
e-mail: wpi@um.gorzow.pl

Biuro Konsultacji Społecznych i Rewitalizacji

tel: 95 7355 789
bsr@um.gorzow.pl

Wydział Urbanistyki i Architektury

tel: 95 7355 658
e-mail: wua@um.gorzow.pl

Wydział Geodezji i Katastru

tel: 95 7355 641
e-mail: wkg@um.gorzow.pl

zamawianie wypisów i wyrysów oraz map przez Geoportal - geoportal.wms.gorzow.pl - panel „Udostępnianie materiałów zasobu i wnioski ZUD”, ewidencja gruntów i budynków (wypisy i wyrysy) – tel. 95 7355 633, Ośrodek Dokumentacji Geodezyjnej Kartograficznej, ul. Jagiellończyka 10

Jak załatwić sprawę - numery, e-maile



URZĄD MIASTA
GORZÓW WIELKOPOLSKI

zamawianie map - tel. 95 7355 953,
geodeci, przekazywanie operatów (po
wcześniejszym telefonicznym
uzgodnieniu – tel. 95 7355 950.

Wydział Spraw Obywatelskich

tel: 95 7355 569 (ewidencja ludności),
tel: 95 7355 573 (dowody osobiste)
e-mail: wso@um.gorzow.pl

Wydział Obsługi Inwestora i Biznesu

tel: 95 73 55 557
e-mail: wob@um.gorzow.pl

- działalność gospodarcza - otwarcie,
zawieszenie, zamknięcie
- koncesje na alkohol

Wydział Spraw Społecznych

tel: 95 7355 756
e-mail: wss@um.gorzow.pl

- karta mieszkańca
- karta seniora
- karta dużej rodziny

Wydział Podatków i Opłat

tel: 95 7355 741
tel: 95 7355 925
e-mail: wpo@um.gorzow.pl

Urząd Stanu Cywilnego

Przyjmuje interesantów tylko w sprawach
dotyczących rejestracji aktów zgonu
(osoby z kartą zgonu) oraz rejestracji
noworodków urodzonych w Szpitalu
w Gorzowie Wielkopolskim Zachęcamy do
korzystania z możliwości rejestracji dzieci
przez platformę EPUAP lub przez stronę
obywatel.gov Apelujemy również aby
w celu rejestracji aktu zgonu obecna była
tylko jedna osoba, a nie całe rodziny.

95 7355 826 (sprawy różne)
95 7355 824 (rejestracja zgonów)
95 7355 825 (rejestracja urodzenia)
mail: usc@um.gorzow.pl

ZWIĄZEK CELOWY GMIN MG-6

e-mail: mg6@zcg.net.pl, bok@zcg.net.pl,
deklaracja (zmiana, ulga itp.) 95 7287
105, windykacja 95 7287 107,
gospodarka wodno-ściekowa 95 7287
109

INNEKO Sp. z o.o.

Tel.: +48 95 722 53 85
e-mail: biuro@inneko.pl

Działanie PSZOK'u przy ul. Małuszyńskiej
180 w Gorzowie Wlkp. zostało
wznowione. Do odwołania zamknięty jest
PSZOK przy ul. Teatralnej 49.

Gorzowskie Centrum Pomocy
Rodzinie
Kontakt telefoniczny lub elektroniczny
z pracownikami.

tel: 95 7151 360
e-mail: sekretariat@gcprgorzow.pl

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej

Klienci będą obsługiwani telefonicznie
pod numerami telefonów 95 7387 102
lub 95 7387 116.

Gorzowski Rynek Hurtowy

w związku z rozporządzeniem Ministra
Zdrowia w sprawie stanu zagrożenia
epidemicznego, wprowadzono zakaz
organizacji targów staroci (tzw. „pchli
targ”), które odbywają się na terenie
Gorzowskiego Rynku Hurtowego.

tel: 95 720 60 28
e-mail: grh@grh.pl

Miejski Zakład Komunikacji

Informacji udziela Sekcja Planowania
Przewozów MZK pod nr 957-287-812.
Zmiany w komunikacji miejskiej można
na bieżąco śledzić na stronie www:
mzk-gorzow.com.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Gorzowie Wielkopolskim

Prosimy o załatwianie spraw tylko
w formie elektronicznej, za
pośrednictwem portalu praca.gov.pl lub
EPUAP lub emailem: zigo@praca.gov.pl
lub telefonicznie.

Informacja urzędu 95 7360 640
Sekretariat 95 7360 643
Obsługa pracodawców (zatrudnianie
cudzoziemców) 95 7360 664 lub 95 7360
602
Zgłoszenie oferty pracy 95 7360 602
KFS/Szkolenia 95 7360 663
Informacja na temat założenia profilu
zaufanego
<https://pz.gov.pl>

Zakład Ubezpieczeń Społecznych

nr telefonu 22 290 87 01 - obsługa
w sprawie świadczeń z powodu poddania
się kwarantannie lub izolacji

obsługa w sprawie zasiłków opiekuńczych
na czas opieki nad dzieckiem w związku
z zamknięciem żłobka, klubu dziecięcego,
przedszkola, szkoły
nr telefonu 22 290 87 02 - obsługa
w sprawie wsparcia dla przedsiębiorców
nr telefonu 22 290 87 03 - obsługa
w sprawie odwołanych badań lekarskich i
rehabilitacji leczniczej

Urząd Skarbowy w Gorzowie Wielkopolskim

PIT- nr telefonu 660 557 223, 660 557
226, 660 557 252, 660 557 237
VAT- nr telefonu 660 557 326,
JPK_VAT – nr telefonu 660 557 359
CIT- nr telefonu 660 557 237
podatek akcyzowy- nr telefonu 660 557
365, 660 557 356
spadki/darowizny- nr telefonu 660 557
270, 660 557 271
rejestracja podatników- nr telefonu 660
557 231, 660 557 230
egzekucja administracyjna- nr telefonu
660 557304, 660 557 311
rachunkowość podatkowa i komórka
wierzycielska- nr telefonu 660 557 354,
660 557 290, 660 557 289, 660 557
293, 660 557 295

Adres e-mail urzędu skarbowego:
us.GorzowWielkopolski@mf.gov.pl

Informacje podatkowe oraz usługę Twój
e-PIT znajdziesz na www.podatki.gov.pl

Lubuski Urząd Wojewódzki

do odwołania Lubuski Urząd Wojewódzki
nie przyjmuje klientów (z wyłączeniem
sytuacji nadzwyczajnych); wizyty
umówione on-line i wezwania
do osobistego stawienia się
w Urzędzie zostają anulowane;

przy wejściu do budynku Urzędu
i w Delegaturze LUW w Zielonej Górze
znajdują się skrzynki podawcze, do
których można będzie składać
dokumenty.

Telefony do sekretariatów biur
i wydziałów:

Biuro Wojewody 95 785 11 15

Biuro Organizacji i Kadr 95 78 51 600
Biuro Obsługi Urzędu i Rozwoju
Systemów Informatycznych 95 785 12 00
Wydział Polityki Społecznej 95 785 14 00
Wydział Zdrowia 95 785 11 50
Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania
Kryzysowego 95 785 1300
Wydział Budżetu i Finansów 95 785 16 50
Wydział Gospodarki Nieruchomościami
95 7851 700
Wydział Infrastruktury 95 785 17 50
Wydział Nadzoru i Kontroli 95 785 18 00
Wydział Spraw Obywatelskich
i Cudzoziemców 95 785 15 00
Wydział Programów Europejskich
i Rządowych 95 785 19 00
Wojewódzka Inspekcja Geodezyjna
i Kartograficzna 95 78 51 950



URZĄD MIASTA
GORZÓWA WIELKOPOLSKIEGO

KORONAWIRUS 2019-nCoV

OBSŁUGA FIRM

Zachęcamy do kontaktu z WOB pod nr tel 95 735 55 57, gdzie uzyskacie Państwo informacje dotyczące działalności gospodarczej bez konieczności wizyty w Urzędzie. Wychodząc naprzeciw potrzebom przedsiębiorców umożliwiamy konsultacje online dotyczące terenów inwestycyjnych. Chęć spotkania należy zgłaszać na adres wob@um.gorzow.pl. Doprecyzujemy szczegóły i ustalimy optymalne narzędzie do odbycia takiego spotkania. Poza obsługą telefoniczną zapraszamy do kontaktu z Wydziałem Obsługi Inwestora i Biznesu pocztą tradycyjną, w kwestiach dotyczących założenia działalności gospodarczej, zmiany, zawieszenia, wznowienia i wykreślenia, wpisów z CEIDG - wypełniony wniosek można wystąpić listem poleconym (w przypadku przestania wniosku listem poleconym, należy go własnoręcznie podpisać, a następnie podpis potwierdzić u notariusza).

W przypadku wysyłania wniosku drogą elektroniczną należy zarejestrować się na stronie internetowej CEIDG, wypełnić formularz i podpisać go elektronicznie: bankowością internetową, Profilem Zaufanym lub kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

Zachęcamy także do śledzenia stron internetowych, na których znajdziecie Państwo bieżące informacje dot. aktualnej sytuacji.

Przydatne linki:

WWW.BIZNES.GOV.PL | WWW.FIRMA.GOV.PL | WWW.PZ.GOV.PL | WWW.GOV.PL

Dostępna jest także Infolinia Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej 801 055 088 (czynna w dni robocze od 7.00 do 17.00) oraz Infolinia Ministerstwa Cyfryzacji: tel: +4822 2500110 (czynna w dni robocze w godz. 8.00 - 16.00), gdzie można uzyskać informacje.

PAKIET POMOCOWY DLA GORZOWSKICH PRZEDSIĘBIORCÓW

Miasto, w odpowiedzi na trudną sytuację spowodowaną epidemią koronawirusa, przygotowało dla przedsiębiorców „Gorzowski Pakiet Pomocowy”, który wprowadza ulgi w spłacie podatków lokalnych (tj. podatku od nieruchomości oraz od środków transportowych). Prezydent Miasta Gorzowa Wlkp. wprowadził pakiet pomocowy dla przedsiębiorców, aby w miarę swoich możliwości, ograniczyć uciążliwości wynikające ze szczególnej sytuacji kryzysowej, w jakiej znalazły się gorzowskie firmy, których funkcjonowanie zostało zawieszona do odwołania.



Ulga w spłacie podatków lokalnych (tj. podatku od nieruchomości oraz podatku od środków transportowych) w następujących formach:

- odroczenie terminu płatności podatków na okres: od 3 do 6 miesięcy;
- rozłożenie na raty podatku, określając liczbę i wysokość rat (maksymalnie do końca 2020 r.);
- umorzenie odsetek od zaległości podatkowych, opłaty prolongacyjnej

[HTTPS://BIT.LY/GORZOW-PAKIET-POMOCOWY](https://bit.ly/gorzow-pakiet-pomocowy)

INFO DLA UCZESTNIKÓW PRZETARGÓW

Informujemy, iż oferty przetargowe można złożyć w siedzibie Urzędu przy ul. Sikorskiego 3-4, w miejscu do tego wyznaczonym (parter budynku), lub przesać drogą pocztową.

Ponadto, w trosce o Państwa bezpieczeństwo, prosimy rozważyć rezygnację z uczestnictwa w publicznym otwarciu ofert. Informacja z otwarcia ofert zostanie niezwłocznie zamieszczona na stronie internetowej Zamawiającego.

OGRANICZENIA TAKŻE PODCZAS POGRZEBÓW

Od 14 marca, do odwołania, obowiązuje rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie stanu zagrożenia epidemicznego. Zakłada ono „konieczność zapewnienia, aby w trakcie sprawowania kultu religijnego na danym terenie lub w danym obiekcie nie znajdowało się łącznie, zarówno wewnątrz i na zewnątrz pomieszczeń, nie więcej niż 50 osób, wliczając w to uczestników i osoby sprawujące kult religijny”. Administracja Cmentarza Komunalnego w Gorzowie Wielkopolskim informuje o konieczności bezwzględnego stosowania się do powyższych wytycznych.

tel: 609 222 343

e-mail: cmentarz@inneko.pl

HARCERZE POMOGĄ SENIOROM I NIEPEŁNOSPRAWNYM

Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej Obwód Gorzowski uruchamia akcję pomocy seniorom i osobom niepełnosprawnym, zamieszkującym teren naszego miasta. Akcję współorganizuje i wspiera Urząd Miasta. Petoletni harcerze pomogą w zrobieniu zakupów żywności i leków oraz wyprowadzą na spacer zwierzęta domowe. W nagłych sytuacjach także zaopiekują się dziećmi na czas nieobecności rodziców (np. załatwiających pilne sprawy).

W celu uzyskania pomocy należy dokonać telefonicznego zgłoszenia, od poniedziałku do piątku, w godz. od 8.00 do 13.00, pod numerami telefonu: 95 7355 846, 667 060 994

PLACE ZABAW, SIŁOWNIE

Place zabaw, siłownie zewnętrzne i place rekreacji – tych miejsc unikajmy do odwołania - apeluje prezydent Gorzowa Jacek Wójcicki. Wszystko w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo dzieci i młodzieży. Tym samym Prezydent Miasta wzmacnia system ochrony mieszkańców przed możliwością zakażenia wirusem. Na terenie całego Gorzowa jest blisko 100 takich miejsc.



Lekcje z internetu

– rusza serwis gov.pl/zdalnelekcje

Ministerstwo Edukacji Narodowej wraz z Ministerstwem Cyfryzacji przygotowały specjalny serwis do nauki zdalnej. Można w nim znaleźć bezpłatne materiały edukacyjne na czas zamknięcia placówek oświatowych. Należy pamiętać, że czas zawieszenia zajęć dydaktyczno-wychowawczych to nie ferie!

Pod adresem WWW.GOV.PL/ZDALNELEKCJE można znaleźć propozycje dla uczniów wszystkich klas szkoły podstawowej i ponadpodstawowej, zgodne z aktualną podstawą programową. To treści, które mogą być wykorzystane w trakcie zdalnego nauczania.

Udostępniono także platformę epodreczniki.pl - bezpłatne, stworzone i administrowane przez Ministra Edukacji Narodowej narzędzie edukacyjne, które oferuje nauczycielom i uczniom gotowe materiały dydaktyczne. Centralna Komisja Egzaminacyjna udostępniła pakiety materiałów powtórkowych dla ósmoklasistów i maturzystów. Codziennie publikowane są nowe arkusze z zadaniami. Zachęcamy uczniów do korzystania!

Koronawirus – informacje dla seniorów



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.



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.



REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE

Biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON I NIE UŻYWAJ GO PODCZAS POSIŁKÓW

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Zachowaj co najmniej 1-1,5 m odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.



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 o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Codziennie pij ok. 2 l płynów (najlepiej wodę).



KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia (www.gov.pl/zdrowie) i Głównego Inspektoratu Sanitarnego (www.gis.gov.pl).

CO POWINIENIENIŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?



Nakładana jest na osoby zdrowe, które miały styczność z **osobami chorymi**



lub na osoby podejrzane o **zakażenie koronawirusem**.

TRWA 14 DNI
ale o tym decyduje lekarz.

NIE ROBIĆ



Nie opuszczaj domu



Nie wychodź do sklepu



Nie spotykaj się z innymi osobami



Jeśli to niemożliwe ogranicz kontakt i zachowaj odstęp wynoszący **min. 2 metry**

CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie



Zachowaj zasady higieny

W przypadku wystąpienia



gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego.



Dowiedz się więcej na

www.gov.pl/koronawirus

Infolinia NFZ
800 190 590



MZ
Ministerstwo Zdrowia

INFOLINIA DLA PACJENTÓW WIELOSPECJALISTYCZNEGO SZPITALA WOJEWÓDZKIEGO W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM

tel: 95 7331 890

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA LEKARZE RODZINNI

TELEPORADY medyczne - podczas konsultacji telefonicznej w placówkach POZ pacjent może otrzymać zalecenia, e-zwolnienie, e-receptę, a także sugestię bezpośredniej wizyty w placówce lub kontaktu ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, jeśli będzie taka konieczność. Godziny teleporad ustalają placówki POZ.

NOCNA I ŚWIĄTECZNA POZ

Poniedziałek - Piątek 18.00 - 8.00
Sobota, Niedziela, Święta - 24h

tel: 95 7331 238, tel: 95 7331 240

Punkt nocnej i świątecznej pomocy medycznej pracuje na zasadzie teleporady. Pacjenci powinni dzwonić pod numer 95 7331 240 lub 95 7331 238. Tam zostaną zarejestrowani i przełączeni do gabinetów lekarskich. Lekarz po rozmowie decyduje o dalszym postępowaniu (np. wypisze e-receptę, e-zwolnienie, i udzieli dalszych wskazówek). Nie będą realizowane świadczenia wyjazdowe.



KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu i kichania.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos.



Zachowaj co najmniej 1-1,5 metra 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.

PAMIĘTAJ !!!

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 idź do szpitala bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne. Skorzystaj z TELEPORADY.

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.
- Zachowaj bezpieczną odległość, unikaj kontaktu z osobami chorymi.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Koronawirus - prawdy i mity

Wiadomo, jakich zasad należy przestrzegać, by zminimalizować ryzyko zakażenia się

PRAWDA Zasady są proste i dostępne na stronie Ministerstwa Zdrowia oraz GIS. Należy: często myć dłonie wodą z mydłem lub dezynfekować je środkiem na bazie alkoholu; zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra); unikać dużych skupisk ludzi; dbać o higienę miejsc, w których przygotowuje się posiłki; nie dzielić się jedzeniem np. chipsami z jednej paczki.

Objawy zakażenia się mogą być podobne do grypy: gorączka, kaszel i katar

PRAWDA Najczęściej występującymi objawami choroby COVID-19, wywołanej przez koronawirus SARS-CoV-2, są: gorączka, męczący kaszel, uczucie duszności oraz problemy z oddychaniem. Czasem pojawiają się też bóle mięśniowe. W poważniejszych przypadkach rozwija się ciężkie zapalenie płuc, zespół ostrej niewydolności oddechowej, posocznica i wstrząs septyczny, które mogą prowadzić do śmierci pacjenta.

Koronawirus przenosi się na pieniądzach, telefonach, klamkach, przyciskach w windzie.

PRAWDA Wirusy mogą przetrwać do kilku godzin na rzeczach, na których znajdują się wydzieliny np. ślina. Należy pamiętać o myciu rąk.

Nie ma lekarstwa na koronawirus SARS-CoV-2

PRAWDA Na razie nie ma szczepionki przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2. Niedostępne są też leki hamujące namnażanie się tego wirusa. Lekarze stosują dotychczas znane leki, które pomagają zwalczyć objawy choroby wirusowej (leczenie objawowe).

COVID-19 powoduje więcej zgonów, niż grypa sezonowa

PRAWDA Około 3,4 procent potwierdzonych przypadków COVID-19 było śmiertelnych, podczas gdy w przypadku grypy jest to poniżej 1 procent. Jednocześnie COVID-19 nie przenosi się tak szeroko jak grypa.

Koronawirus przenosi się drogą kropelkową, tak jak wirus grypy

PRAWDA Nosiciel wirusa zakaża podczas kaszlu, kichania, mówienia. Jeśli jednak dotkniesz czegoś, co miało kontakt ze śliną osoby zakażonej, a potem dotkniesz twarzy – okolic nosa, oczu, uszu i ust, możesz się zakazić.

Koronawirus to nowy rodzaj zagrożenia, naukowcy nic o nim nie wiedzą

MIT Naukowcy znają 7 różnych koronawirusów. Średnio raz na dekadę pojawia się nowy koronawirus u ludzi. Wywołuje on rozmaite choroby układu oddechowego.

Koronawirus jest bardziej zaraźliwy niż dotychczas znane nam wirusy

MIT Koronawirus SARS-CoV-2 jest bardzo zakaźny, ale daleko mu do zakaźności wirusów od dawna znanych ludzkości, takich jak wirus odry czy ospy wietrznej.

Przebieg wywołanej przez koronawirusa choroby COVID-19 jest bardzo niebezpieczny i kończy się często śmiercią pacjenta

MIT U 80% chorych, przebieg choroby jest łagodny, ciężkie powikłania występują u osób starszych, z obniżoną odpornością i chorobami przewlekłymi.

Koronawirus może się przenieść na rzeczach np. paczkach z Chin

MIT Zanim zostaną dostarczone do Polski, wirus zginie. Czas jego utrzymywania się na powierzchni zależy od wilgotności i temperatury powietrza. Wirus zginie, nim dotrze do Polski.

Psy i koty mogą przenosić koronawirusa

MIT Obecnie brak dowodów naukowych na przenoszenie koronawirusa SARS-CoV-2 przez psy i koty. Jednak należy pamiętać o myciu rąk po głaskaniu bądź dotykaniu psa lub kota.

Nie wiadomo, jak dużo czasu mija od zakażenia się koronawirusem do zachorowania. Jeśli więc ktoś był w kraju wysokiego ryzyka w grudniu, może zakażać

MIT Objawy choroby pojawiają się między drugim a czternastym dniem od zakażenia.

Żeby się nie zakazić, trzeba nosić na twarzy maseczkę ochronną

MIT Nie zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe. Maseczki chronią inne osoby, jeśli jesteśmy nosicielami wirusa, żebyśmy ich nie zakażali. Pod warunkiem, że często je zmieniamy. Z tego samego powodu, kichając, nie powinniśmy zasłaniać ust dłonią, którą potem dotykamy np. klamek.

Żeby się nie zakazić, trzeba brać preparaty na wzmocnienie odporności, jeść czosnek i cebulę lub zażywać dużo witaminy C

MIT Preparaty witaminowe, mieszanki minerałów i witamin, wyciągi roślinne i zwierzęce i inne preparaty reklamowane jako „wzmocniacze odporności” nie mają wpływu na to, jak nasz system odpornościowy zareaguje w kontakcie z koronawirusem. Badania naukowe nie potwierdziły skuteczności tych preparatów w walce z koronawirusem. Ważny jest natomiast ogólny stan naszego organizmu, który zależy od higienicznego i zdrowego trybu życia.

Spryskiwanie ciała wódką, płynami zawierającymi chlor, smarowanie się olejem palmowym pomaga

MIT. Żadna z tych substancji nie działa na koronawirusa, a może prowadzić do niepożądanego reakcji skórnej.

Alkohol chroni przed wirusem

MIT Picie alkoholu nie chroni przed wirusem. Alkohol obniża odporność organizmu. Wysokoprocentowy alkohol jest natomiast dobrym środkiem dezynfekującym.

Mycie rąk całkowicie uchroni przed wirusem

MIT Mycie rąk nie zagwarantuje nam, że nie zachorujemy. Ale jest jednym z zalecanych sposobów ochrony przed potencjalnym kontaktem z koronawirusem. Uwaga, ręce należy myć prawidłowo, dokładnie, wodą z mydłem. Na stronie Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego znajdziesz instrukcję, jak to robić.

Koronawirus jest niebezpieczny tylko dla osób starszych

MIT Zachorowania na COVID-19 obserwuje się we wszystkich grupach wiekowych. Ale najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, której towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jeśli byłeś w krajach wysokiego ryzyka w ciągu ostatnich 14 dni i zaobserwujesz u siebie kaszel, wysoką gorączkę, kłopoty z oddychaniem, powinieneś zgłosić się do przychodni lub na SOR

MIT Jeśli podejrzewasz zakażenie koronawirusem i pójdziesz do przychodni lub na SOR, będziesz zakażał innych. Zamiast tego bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału zakaźnego.

Urządzenia do pomiaru temperatury mogą potwierdzić zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2

MIT Urządzenia pomiarowe są w stanie wykryć, że u kogoś pojawiła się gorączka, ale nie są w stanie zidentyfikować jej przyczyny.