mim

ISSN 1507-4447 | BEZPŁATNA GAZETA SAMORZĄDOWA | NUMER 3 / 285 WYDANIE SPECJALNE 2020

SPIS TREŚCI

AKTUALNOŚCI – str. 2 -11

Wstępniak Burmistrza
Słowo Kierownika Wydziału Promocji
Uwierzyć, że wszystko się uda.
Jak stawiać czoła pandemii koronawirusa?
Jak pielęgnować człowieczeństwo
w czasach **COVID-19**? – rady promotora dialogu Alfredo Zamudio
Wiosna budzi się...
- fotografie budzącej się do życia przyrody
Realizowane inwestycje
Życzenia z okazji Świąt Wielkanocnych

OGŁOSZENIA – str. 12 - 15

Komunikaty i ogłoszenia

Drodzy Czytelnicy,

szczególna sytuacja, w której się znaleźliśmy, wymusza zmianę sposobu komunikacji. Spotkania w wirtualnej rzeczywistości muszą zastąpić te osobiste, których wszystkim nam brakuje. Zaplanowane wydarzenia kulturalne i te związane z upamiętnieniem, które miały odbyć się w przestrzeni miasta, przenosimy w przestrzeń mediów społecznościowych. I tak obchody 80. rocznicy Zbrodni Katyńskiej proponujemy w wersji wirtualnych spotkań z historią. 13 kwietnia co cztery godziny od 8.00 rano będziemy publikować na profilu miasta na Facebooku różne materiały związane z tym wydarzeniem. Zapraszamy do obejrzenia wirtualnej wystawy, wysłuchania piosenki „Biały krzyż" czy zapalenia wirtualnej świeczki w hołdzie ofiarom Katynia i katastrofy lotniczej, w której zginęli przedstawiciele naszego państwa.

Będziemy wdzięczni za wydrukowanie i dostarczenie wydania gazety osobom, które wolą zapoznawać się z jej treścią w wersji papierowej.

Życzę wszystkiego dobrego w trudnym czasie!

Katarzyna Łaziuk

RYS. BORYS KARPIŃSKI

STOPKA REDAKCYJNA: GAZETA SAMORZĄDOWA MIM

WYDAWCA:
Samorząd Miasta
Mińsk Mazowiecki
05-300 Mińsk Mazowiecki,
ul. Konstytucji 3 Maja 1,
tel. 25 759 53 31,
fax 25 758 40 25,
e-mail: info@umminskmaz.pl

REDAKTOR NACZELNA:
Katarzyna Łaziuk

SKŁAD:
Piotr Wojciechowski

FOTO NA OKŁADCE:
z archiwum UM MM

DRUK:
Zakłady Graficzne
„TAURUS" Roszkowscy Sp. Z O.O.,
Kazimierów, ul. Zastawie 12,
05-074 Halinów,
tel. 22 60 41 64-66
www.drukarniataurus.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo do zmian i skrótów w nadesłanych tekstach.

Gazeta Samorządowa MIM dostępna jest także w wersji elektronicznej na stronie internetowej miasta **www.minsk-maz.pl.**

Szanowni Państwo,

Przyszło nam zmierzyć się z trudnym czasem. W naszym kraju, jak i w większej części świata, panuje pandemia wirusa SARS-CoV-2. Rozporządzeniem Rady Ministrów wprowadzono ograniczenia, nakazy i zakazy, z którymi ciężko nam wszystkim. Najważniejsze, byśmy czuli się w tych okolicznościach wspólnotą. Trudne momenty mobilizują mieszkańców naszego miasta do współdziałania. Pomagacie seniorom w dostarczaniu najpotrzebniejszych zakupów, szyjecie pro bono maseczki na twarz, dostarczacie do mińskiego szpitala nieodpłatnie materiały ochrony osobistej.

Organizujecie się w internecie, by pomagać potrzebującym, wspierać się wzajemnie. To bardzo ważne i cenne działania. Jestem dumny z takiej postawy mińszczan. Mam pełne zrozumienie dla niepokoju i obaw, które Was dotykają, dlatego chciałbym z całych sił podtrzymać na duchu wszystkich mieszkańców.

Ten trudny czas minie. Kiedy? Nie wiemy. To natura rządzi epidemią, ale mamy na to częściowy wpływ. Powinniśmy stosować się do zaleceń, ograniczać kontakty, wychodzić z domów tylko w razie potrzeby i monitorować swój stan zdrowia. Zostańcie w domach.

Zbliża się Wielkanoc. Czas dla wielu bardzo ważny, a w tych okolicznościach trudny. Te święta będą próbą, bo w ograniczonym gronie rodzinnym. Ale to czas nadziei, dlatego przeżyjmy go w poczuciu lepszego jutra. Łącząc się razem myślami, poczujmy, że nie zostaniemy sami w potrzebie. Obok nas zawsze odnajdzie się ktoś, kto wyciągnie pomocną dłoń. Tego Państwu życzę z całego serca.

BURMISTRZ MIASTA MIŃSK MAZOWIECKI
Marcin Jakubowski

Uwierzyć, że wszystko się uda

Doświadczenia ostatnich tygodni są dla nas wszystkich bardzo trudne. Każdy dzień przynosi niepokojące informacje. Nieustanie słyszymy o nowych przypadkach zachorowań i zgonach wywołanych koronawirusem. Władze wprowadzają coraz dotkliwsze obostrzenia i kolejne regulacje prawne. Codziennemu życiu towarzyszy lęk o własne zdrowie, bliskich, pracę, bezpieczeństwo finansowe.

Nie ma prostej odpowiedzi na pytania o to, jak odnaleźć się w tej trudnej sytuacji. Kogo słuchać? Jakie decyzje podejmować? Jak pomóc sobie i innym? Niniejszy artykuł nie ma pretensji do pouczania, jest ledwie sygnałem trudności, na jakie powszechnie jesteśmy narażeni.

Zamknięcie szkół spowodowało, że nauczanie - początkowo zawieszone - w ostatnich dniach przeniesione zostało w przestrzeń wirtualną. Na dyrektorów szkół nałożono bardzo wiele obowiązków związanych z organizacją zdalnej edukacji. Niektórzy nauczyciele pracowali już wcześniej, wykorzystując nowe technologie informacyjne i ci zapewne poradzili sobie z wyzwaniem, ale przecież nie wszyscy. Tym mniej sprawnym technologicznie nie jest łatwo. Podobnie uczniom. Ci, którzy mają komputery i dostęp do Internetu, mogli dość płynnie przejść w tryb pracy zdalnej. Ci, których rodzice mogą wspomóc w odrabianiu lekcji też. A dzieci z rodzin uboższych czy dysfunkcyjnych, już często wykluczone społecznie? One, zapewne niezamierzenie, ze strony systemu edukacyjnego otrzymały dodatkowy cios. Brak komputerów, brak wsparcia rodziców w odrabianiu lekcji... Taka sytuacja może niebezpiecznie pogłębić nierówności społeczne, wzmóc poczucie niższości z powodu niesprostania oczekiwaniom szkoły. Jak temu zaradzić?

Największy niepokój z pewnością towarzyszy tegorocznym ósmoklasistom i maturzystom, którzy przygotowują się do najważniejszych dla siebie egzaminów. Mamy nadzieję, że wkrótce pojawią się rozporządzenia rozwiązujące ten problem, bo wiemy, że nie można zostawić młodzieży z poczuciem niepewności. Francja już zdecydowała się odwołać egzaminy końcowe. Czy tak należy postąpić i w naszym kraju?

Medialne hasło #zostańwdomu odwołuje się do najprostszej metody na ograniczenie zakażeń epidemicznych. Ci, którzy mogą sobie pozwolić na luksus domowego przeczekania tej sytuacji, dzielą się z innymi pomysłami na twórcze i kreatywne spędzanie tego szczególnego czasu, zwłaszcza dotyczy to rodzin z dziećmi. Zamknięcie w czterech ścianach i ograniczenie mobilności to duże wyzwanie. Tym bardziej, że w sposób naturalny z biegiem czasu mogą pojawiać się znużenie i zmęczenie. Może zabraknąć świeżych pomysłów i wzajemnej cierpliwości. Jak zawczasu przygotować się do tej jakże naturalnej sytuacji? Jak wypracować w sobie dla siebie i innych dużo zrozumienia?

Bardzo trudnym społecznie tematem jest sytuacja osób samotnych, seniorów, osób z niepełnosprawnościami czy doświadczających przemocy. Wszystkich uwięzionych we własnych domach, pozbawionych możliwości kontaktu, rozmowy, spotkania. To ogromne wyzwanie społeczne.

Największą niewiadomą jest czas trwania pandemii. W normalnych czasach większość życiowych sytuacji jest przewidywalna. Obecnie nikt z nas nie wie, co czeka go w przyszłości. Nie mamy punktu odniesienia dla sytuacji, w której się znaleźliśmy. Bądźmy wobec siebie uważni, bo w sytuacjach stresowych reagujemy różnie. Jedni widzą przyszłość w czarnych kolorach, inni działają i szukają rozwiązań. Starajmy się szanować uczucia innych i nikogo nie oceniać.

A dobre praktyki wspierajmy! Wielu ludzi kultury, także dotkniętych trudną sytuacją, dzieli się swoją twórczością w Internecie. Muzea proponują wirtualne spacery po wystawach, portale czytelnicze udostępniają bezpłatnie książki. Korzystajmy z tych możliwości! Warto!

Tekst: Katarzyna Łaziuk

SOLIDARNI

Solidarni. To słowo przychodzi na myśl, gdy widzimy działania mińszczan i mińszczanek, ich pomoc dla innych w okresie pandemii koronawirusa. Z pewnością ta życzliwość w Państwu już była, a trudna sytuacja tylko wyzwoliła jeszcze większe pokłady solidarności z potrzebującymi.

Już w pierwszych dniach po ogłoszeniu stanu epidemicznego w mediach społecznościowych wielu z nas otrzymało zaproszenie do dołączenia do grupy na portalu **Facebook „Mińsk Maz.** czas okołowirusowy", której nazwa później została uzupełniona o przedrostek **WIDZIALNA RĘKA.** Administratorka strony zaproponowała tematy do dyskusji i forum wypełniło się pytaniami, wskazówkami i ofertami pomocy. Na Widzialnej ręce można zgłaszać potrzeby, oferować pomoc, zdobyć informacje o tym, jak funkcjonują przychodnie lekarskie i gdzie można kupić płyny odkażające czy rękawiczki. A jeśli ktoś potrzebuje po prostu rozmowy, też znajdzie osobę, która chętnie wsłucha się w troski i zmartwienia.

Choć zdania na temat noszenia maseczek ochronnych są podzielone, to coraz częściej słychać głosy, że zapobiegają one rozprzestrzenianiu się wirusa. Potrzebujecie Państwo maseczek? Widzialna ręka chętnie je przekaże od osób, które je uszyły. To kolejna inicjatywa warta nagłośnienia. Mamy różne talenty i w różny sposób możemy służyć innym. Dziękujemy wszystkim, którzy uszyli maseczki i przekazują je mieszkańcom.

Pomimo tego, że szpital miński nie został przekształcony w szpital zakaźny, to jednak na personelu medycznym ciąży ogromna odpowiedzialność rozpoznawania sytuacji, podejmowania trudnych decyzji, ochrony życia i zdrowia pacjentów. To służba medyczna jest na pierwszej linii walki z epidemią, im należą się szczególne podziękowania. Szpital znalazł się w potrzebie, należało uzupełnić go w niezbędne środki i sprzęt. Na tę potrzebę bardzo hojnie odpowiedzieli przedsiębiorcy z Mińska i okolic. Z opublikowanego w Internecie filmu dowiedzieliśmy się, że przekazali pieniądze na zakup potrzebnych materiałów. Szpital wsparli także mińscy restauratorzy, dostarczając personelowi ciepłe posiłki. A inna lokalna firma przekazała buty crocs, które dobrze sprawdzają się w pracy, gdy szczególnie ważna jest higiena. W koordynację prac włączają się radni miasta i powiatu. Nie zawodzą zaufania, którym ich obdarzyliśmy.

Piękną postawę prezentują też harcerze i strażacy. Są na każde wezwanie i niosą pomoc każdego dnia. Wszystkim dziękujemy za to, że swoim postępowaniem inspirują do działania.

Napisaliśmy o znanych nam przykładach inicjatyw społecznych. Z pewnością jednak jest ich dużo więcej.

A dla wszystkich Państwa przygotowujemy niespodziankę. W świąteczną niedzielę stworzymy wirtualną przestrzeń wdzięczności. Zapraszamy do odwiedzenia strony Miasta Mińsk Mazowiecki na Facebooku.

Tekst: Katarzyna Łaziuk

Jak stawić czoła pandemii koronawirusa?

Nawet kilka tysięcy połączeń dziennie w sprawie koronawirusa odbierają konsultanci **Telefonicznej Informacji Pacjenta - infolinii, gdzie pod numerem 800 190 590** można uzyskać wszystkie niezbędne informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem. Poniżej przytaczamy odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące wirusa oraz komunikaty z Ministerstwa Zdrowia na temat aktualnych zaleceń. Aby, uzyskać więcej informacji zapraszamy do odwiedzenia strony **www.nfz.gov.pl**

Dlaczego w profilaktyce koronawirusa ważne jest mycie rąk?

Koronawirus jest osłonięty błoną tłuszczową (lipidową). Dlatego można mu zapobiegać przez zastosowanie środków chemicznych, takich jak zwykłe mydło, alkohol minimum 60–70%, preparaty do dezynfekcji.

Jakie są objawy koronawirusa?

Przebieg zakażeń koronawirusem jest zróżnicowany - od bezobjawowego, przez łagodną chorobę układu oddechowego, po ciężkie zapalenie płuc, a nawet niewydolność wielonarządową oraz wstrząs septyczny. Najczęściej objawami koronawirusa są: kaszel, duszności, temperatura ciała powyżej 38^0 C, ból mięśni.

Jak przenosi się koronawirus?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Najczęściej przez kaszel, kichanie i rozmowę. Może też być przenoszony pośrednio przez dotyk. Dlatego tak ważne jest mycie rąk.

Jak zapobiegać koronawirusowi?

Często myj ręce

Należy często myć ręce wodą z mydłem. Jeśli nie ma takiej możliwości, trzeba je dezynfekować środkami na bazie alkoholu (minimum 60-70%). Częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Koronawirus może przebywać na różnych powierzchniach i przenosić się przez ich dotyk. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękoma może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj

powierzchnie, których dotykasz Miejsca, z których często korzystasz, powinny być starannie dezynfekowane. Regularnie przecieraj wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym biurka, lady, stoły, klamki, włączniki światła i poręcze.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole przy posiłku i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować 1–2 metry odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Potem należy jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce, używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (minimum 60-70). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Zdrowo się odżywiaj i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij około 2 litrów płynów (najlepiej wodę mineralną).

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Nie ulegaj panice. Staraj się postępować racjonalnie w walce z koronawirusem. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia.

Podejrzewam u siebie koronawirusa, co mam robić?

Jak najszybciej skontaktuj się telefonicznie z najbliższą stacją sanitarno-epidemiologiczną. Do czasu otrzymania pomocy odizoluj się od innych ludzi. Każda stacja ma telefon dyżurny (alarmowy) czynny 24 godziny na dobę.

Numer telefonu jest dostępny na stronach powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. W niektórych przypadkach może to być numer telefonu dyrektora stacji. Nie zawsze na stronie jest informacja, że jest to numer całodobowy. Objawy, takie jak gorączka powyżej 38^0 C z kaszlem czy duszność, wymagają konsultacji w szpitalu zakaźnym. Przemieszczając się do szpitala, unikaj komunikacji publicznej.

Czy jest szczepionka na koronawirusa?

Aktualnie nie ma szczepionki przeciw koronawirusowi COVID-19.

Czy maski zabezpieczają przed koronawirusem?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) nie zaleca używania masek na twarz przez zdrowych ludzi.
Czy mogę zarazić się koronawirusem przez przesyłki z Chin?
Ryzyko zakażenia się wirusem poprzez towary zamawiane z Chin jest znikome. Wirus krótko żyje poza organizmem człowieka.

Kto jest najbardziej narażony na zarażenie koronawirusem?

Każdy, choć najbardziej narażone na rozwinięcie się ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, które chorują na inne choroby, w szczególności przewlekłe (np. cukrzycę, choroby układu sercowo-naczyniowego, zaburzenia neurologiczne). Zachorowania wśród dzieci są bardzo rzadkie.

Czy są leki, suplementy lub witaminy, które mogą podnieść odporność i zabezpieczyć przed koronawirusem?

Aktualnie nie ma zaleceń, z których wynikałoby, że zażywanie konkretnych leków, suplementów lub witamin chroni przed koronawirusem.

Czy można zbadać się na koronawirusa prywatnie? Ile to kosztuje?

To lekarz decyduje, czy zrobić test w kierunku koronawirusa. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) nie rekomenduje wykonywania komercyjnych testów na koronawirusa.

Jestem osobą starszą, czy mam podejmować jakieś kroki w związku z zabezpieczeniem się przed koronawirusem?

Rekomendujemy, żeby osoby starsze nie przebywały w miejscach publicznych i w miarę możliwości nie wychodziły z domu. Warto poprosić bliskich o wsparcie przy robieniu zakupów. Najlepiej też zaopatrzyć się w leki, które są przyjmowane na stałe. W tym celu można zadzwonić do lekarza pierwszego kontaktu z prośbą, żeby wystawił e-receptę. Jeśli pacjent ma dostęp do Internetowego Konta Pacjenta i wpisze tam numer telefonu, kod dostępu do e-recepty zostanie przysłany SMS-em.

Jeśli nie jestem ubezpieczony, to czy w razie koronawirusa będę leczony bezpłatnie?

Tak. Pacjenci z objawami koronawirusa będą leczeni bezpłatnie, również osoby nieubezpieczone.

Czy podczas teleporady lekarz może wystawić zwolnienie?

Tak, jest taka możliwość. Telefon do przychodni, w której lekarz udzieli teleporady, można uzyskać od konsultantów Telefonicznej Informacji Pacjenta **(800 190 590)** lub na stronie internetowej NFZ. To lekarz decyduje o tym, czy wystawić zwolnienie lekarskie.

Czy mogę uzyskać zwolnienie na czas kwarantanny?

Decyzję o nałożeniu kwarantanny podejmuje państwowy powiatowy inspektor sanitarny. Ta decyzja jest podstawą wypłacenia zasiłku przez ZUS.

Źródło: www.nfz.gov.pl

Jak pielęgnować człowieczeństwo w czasach COVID-19?

Wsłuchajmy się w rady promotora i nauczyciela dialogu **ALFREDO ZAMUDIO**, byłego dyrektora Norweskiego Centrum ds. Uchodźców w Genewie i dyrektora krajowego w Norweskiej Radzie ds. Uchodźców, doświadczonego doradcy Komisarza ONZ ds. uchodźców, kierownika Centrum Praw Człowieka w Oslo i dyrektora Norweskiego Komitetu ds. Imigrantów.

- ✓ Pamiętaj, uśmiech nie niesie zarazy.
- ✓ Zachowaj spokój.
- ✓ Zauważ człowieczeństwo w drugiej osobie.
- ✓ Okazuj solidarność.
- ✓ Dbaj o higienę.
- ✓ Postępuj zgodnie z zaleceniami specjalistów.
- ✓ Bądź krytyczny/a wobec alarmujących wiadomości, sprawdź inne źródła.

Powtórz cykl:

"Pamiętaj, uśmiech nie niesie zarazy..."

Wiosna budzi się...

BUDUJEMY

Dokładamy wszelkiej staranności, by mimo pandemii koronawirusa, kontynuować rozpoczęte inwestycje. Niektóre z uwagi na sytuację są wstrzymane. Zapewniamy, że pracujemy nad dostosowaniem się do okoliczności, by móc realizować zaplanowane przedsięwzięcia.

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Mazowsze. serce Polski | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Trwa budowa siedziby Przedszkola Miejskiego

W placówce powstaną m.in.: 7 sal zajęć całodziennych, 1 sala pobytu do 5 godzin, ekologiczny taras zielony, zestaw paneli fotowoltaicznych. Zapewniony będzie bezpośredni dostęp z każdej sali do łazienki. Budynek przystosowano dla osób z niepełnosprawnościami. Zakończenie prac przewidziane jest na maj 2021 roku. Całość inwestycji zostanie sfinansowana przez Bank Gospodarstwa Krajowego w ramach pożyczki JESSICA 2 na realizację projektu rewitalizacyjnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020.

Wydział Inwestycji i Rozwoju Miasta, fot. z arch. UM MM

Fundusze Europejskie Infrastruktura i Środowisko

Miasto Mińsk Mazowiecki

Unia Europejska Fundusz Spójności

Trwa przebudowa rowu i zbiorników retencyjnych

Postępują prace przy przebudowie rowu na odcinku od ul. Leśnej do ul. Wróblewskiego oraz zbiorników retencyjnych w parku miejskim. Termin zakończenia inwestycji planowany jest na początek października 2020 r.

Inwestycja realizowana jest w ramach projektu pn. „Rozbudowa systemu gospodarowania wodami opadowymi w Mińsku Mazowieckim – I etap".

Wydział Inwestycji i Rozwoju Miasta, fot. z arch. UM MM

MIEJSKA RADA SENIORÓW MIŃSK MAZOWIECKI

DRODZY SENIORZY!

Zostańmy w domu,
nie narażajmy siebie i innych.
Spędźmy ten czas aktywnie
na odrabianiu zaległości
w czytaniu, pisaniu wspomnień...

JESTEŚMY SILNI!

Wiele w życiu przeszliśmy,
ale zawsze wychodziliśmy obronną ręką,
to i teraz pokonamy ten kryzys.

Jeśli potrzebujecie bezpłatnej pomocy psychologicznej,
zadzwońcie pod numer **733 563 311**
lub piszcie na adres **twojpsycholog2@gmail.com**
Pomoc oferuje także
MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
25 758 22 24, 25 758 17 70
(w godzinach pracy Ośrodka)
oraz
+48 602 518 824
(czynny przez całą dobę)

MIEJSKA RADA SENIORÓW

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, lady 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.

ODŻYWIAJ 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).

Ministerstwo Zdrowia

WIELKANOC 2020

Drodzy Seniorzy!

Niech Zmartwychwstały Chrystus ochroni Was i Wasze rodziny
przed pandemią koronawirusa.
Zostańmy w domu i zajmijmy się tym, na co wcześniej nie mieliśmy czasu.
Tego z całego serca życzy Wam

MIEJSKA RADA SENIORÓW MIŃSK MAZOWIECKI

Miejska Rada Seniorów

UWAGA!

ZMIANA SPOSOBU FUNKCJONOWANIA URZĘDU MIASTA

W związku z ogłoszonym stanem zagrożenia epidemicznego Urząd Miasta Mińsk Mazowiecki

zawiesza:

- osobiste wizyty interesantów
- przyjmowanie interesantów w sprawach skarg i wniosków przez burmistrza i radnych miasta
- przyjmowanie wpłat w kasie UM

wprowadza:

- wyłącznie kontakt telefoniczny lub mailowy
- konieczność telefonicznego umówienia wizyt w bardzo ważnych sprawach
- przyjmowanie opłat tylko drogą internetową

W CELU ZAPEWNIENIA CIĄGŁOŚCI DZIAŁAŃ MIASTA I ZAGWARANTOWANIA RZETELNEJ INFORMACJI PROSIMY O KONTAKT TELEFONICZNY LUB MAILOWY:

SEKRETARIAT / BURMISTRZ MIASTA	25 759 53 11
BIURO OBSŁUGI KLIENTÓW	25 759 53 68; 25 759 53 67
REFERAT DOCHODÓW	25 759 53 44
ODPADY / PODATEK OD NIERUCHOMOŚCI / PODATEK TRANSPORTOWY / OPŁATA PARKINGOWA	25 759 53 61
URZĄD STANU CYWILNEGO (ODPISY AKTÓW ZGONÓW, URODZEŃ, MAŁŻEŃSTWA)	25 759 53 16
WYDZIAŁ INWESTYCJI I ROZWOJU MIASTA (POZYSKIWANIE ŚRODKÓW POMOCOWYCH)	25 759 53 29 25 759 53 43
EWIDENCJA LUDNOŚCI / DOWODY OSOBISTE	25 759 53 10
WYDZIAŁ GOSPODARKI KOMUNALNEJ	25 759 53 21
KOMUNIKACJA MIEJSKA I STREFA PŁATNEGO PARKOWANIA	25 759 53 82
REFERAT OŚWIATY	25 759 53 34
DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA	25 759 53 73
WYDZIAŁ GOSPODARKI PRZESTRZENNEJ I NIERUCHOMOŚCI	25 759 53 23
WYDZIAŁ PROMOCJI, KULTURY I SPORTU	25 759 53 58
SEKRETARZ MIASTA	25 759 53 30
SKARBNIK MIASTA	25 759 53 13

boi@umminskmaz.pl; sekretariat@umminskmaz.pl

Przed wejściem do UM interesant zobowiązany jest do dezynfekcji rąk i założenia jednorazowej maseczki zapewnionej przez UM*

*dotyczy wyjątkowych sytuacji, w których obecność interesanta w UM jest niezbędna

WAŻNA INFORMACJA

Z MIEJSKIEGO OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

w celu zapewnienia pomocy osobom wymagającym wsparcia w związku z przeciwdziałaniem COVID-19 wywołanej wirusem SARS-CoV-2, w szczególności osobom starszym, samotnym, niepełnosprawnym informuję, że pod numerami telefonu:

25 758 22 24, 25 758 17 70
(w godzinach pracy Ośrodka)
oraz
+48 602 518 824
(czynny przez całą dobę)

można zgłaszać potrzeby szczególnie w zakresie organizacji zakupów produktów żywnościowych, leków czy też wsparcia psychologicznego (porady telefoniczne), w szczególności dla osób objętych kwarantanną.
Informujemy, że psychologiczne porady będą realizowane po wcześniejszym ustaleniu terminu .

Można również przekazywać informacje odnośnie osób samotnych, które takiego wsparcia potrzebują. Jednocześnie zwracamy się z prośbą do członków rodzin osób starszych, chorych i niepełnosprawnych o zwrócenie szczególnej uwagi na bliskich i w miarę możliwości udzielenie im niezbędnego wsparcia.

http://www.minskmaz.mops.pl/aktualnosci/1301,informacja.html

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W MIŃSKU MAZOWIECKIM
05-300 Mińsk Mazowiecki, ul. Kościuszki 25A

tel/fax 25 758 22 24

adresy e-mail: mops@mopsmm.pl, dyrektor@mopsmm.pl

CO POWINIENEŚ 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.

CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

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

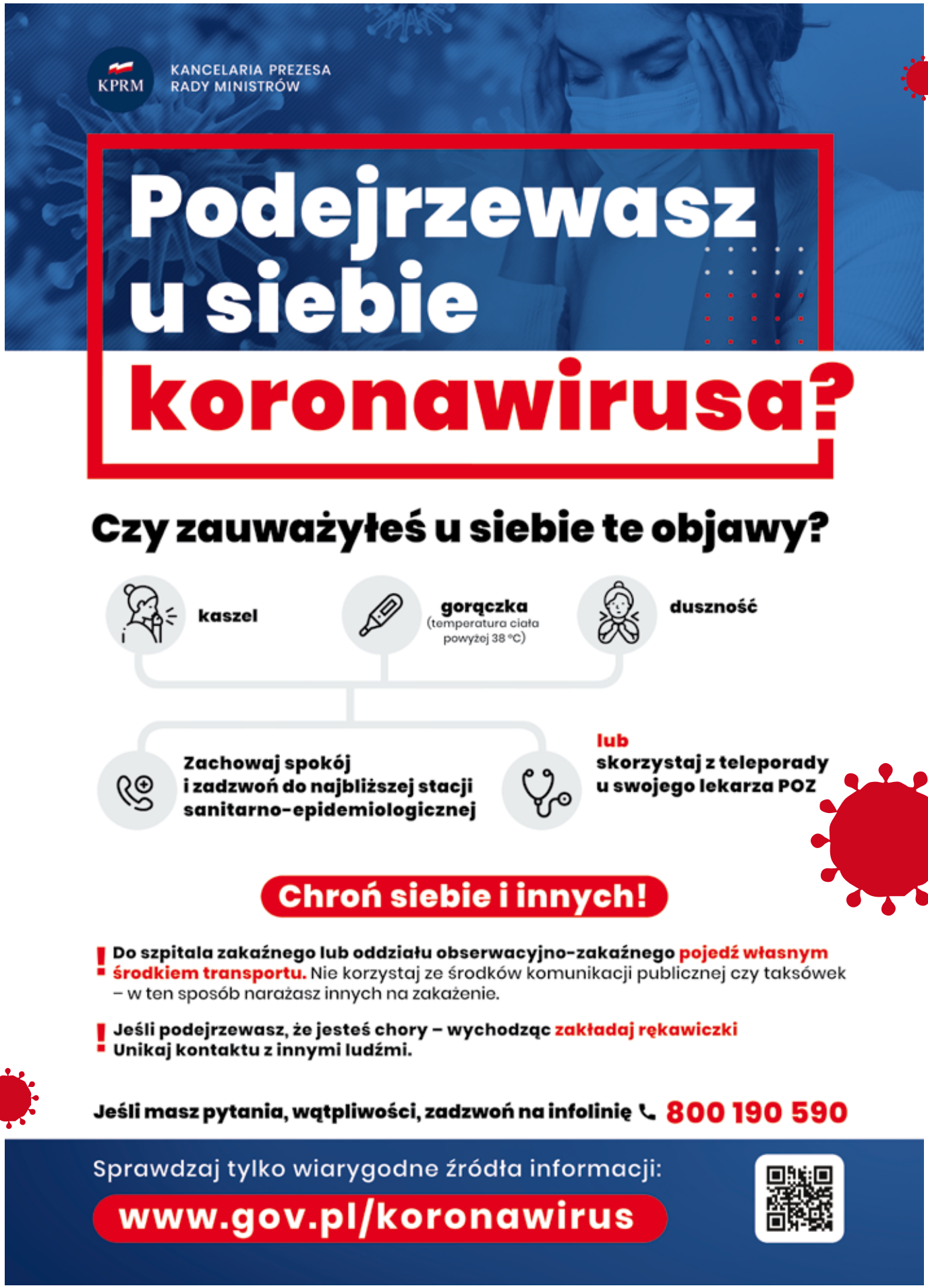
gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefoniczne ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego.

Dowiedz się więcej na www.gov.pl/koronawirus

Infolinia NFZ
800 190 590

Ministerstwo Zdrowia

KPRM
KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW
Zostań
w domu!
W walce z koronawirusem obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa, w tym ograniczenie w przemieszczaniu się. Zależy nam na tym, aby Polacy nie narażali siebie i innych na zakażenie koronawirusem.
Działalność placówek pocztowych jest ograniczona.
Salony kosmetyczne i fryzjerskie są zamknięte.
Parki, bulwary, promenady czy zieleńce są zamknięte.
Osoby do 18 r.ż. mogą przebywać poza domem tylko pod opieką dorosłego.
Obowiązek zachowania 2 metrów odległości od innych (poza osobami niesamodzielnymi).
Spacery i uprawianie sportu są dozwolone.
Wyjścia na place zabaw są zabronione.
Wielkopowierzchniowe sklepy budowlane zamknięte w weekendy.
Wyłączenie z ruchu tzw. rowerów miejskich.
Zostań w domu!
Nie narażaj siebie i innych!
Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię 800 190 590
Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:
www.gov.pl/koronawirus


KPRM
KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW
Podejrzewasz
u siebie
koronawirusa?
Czy zauważyłeś u siebie te objawy?
kaszel
gorączka
(temperatura ciała
powyżej 38 °C)
duszność
Zachowaj spokój
i zadzwoń do najbliższej stacji
sanitarno-epidemiologicznej
lub
skorzystaj z teleporady
u swojego lekarza POZ
Chroń siebie i innych!
Do szpitala zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego pojedź własnym środkiem transportu. Nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.
Jeśli podejrzewasz, że jesteś chory – wychodząc zakładaj rękawiczki
Unikaj kontaktu z innymi ludźmi.
Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię 800 190 590
Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:
www.gov.pl/koronawirus

KPRM
KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW
Jesteś na
kwarantannie?
Stosuj się do
następujących zasad:
Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej.
Nie opuszczaj domu.
Nie wychodź do sklepu.
Nie spotykaj się z innymi osobami.
Nie zapraszaj ludzi do domu.
Przekaż opiekę nad zwierzętami domowymi rodzinie lub znajomym.
Osoby, które z Tobą mieszkają, również zostają objęte kwarantanną.
Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590
Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:
www.gov.pl/koronawirus
SPRAWDŹ APLIKACJĘ
KWARANTANNA DOMOWA
Kara za nieprzestrzeganie kwarantanny to nawet 30 tys. zł!

KANCELARIA PREZESA RADY MINISTRÓW
KPRM

Jak bezpiecznie robić zakupy

Polska jest jednym z największych producentów żywności w Europie.

Jedzenia nam nie zabraknie!

Pamietaj!

- Obowiązuje limit 3 osoby na kasę
- Maksymalnie trzech klientów przy stoisku na targowisku lub bazarze
- Kupuj świadomie – wybieraj polskie produkty, by wspierać przedsiębiorców.
- Nie dotykaj produktów, których nie kupisz.

Zadbaj o bezpieczeństwo

- W kolejce zachowaj co najmniej 2 metry odległości między sobą a innymi ludźmi
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką
- Zakładaj rękawiczki
- Stosuj płatność kartą
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- Po powrocie do domu umyj dokładnie ręce *(przez ok. 30 sek.)*

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię 800 190 590

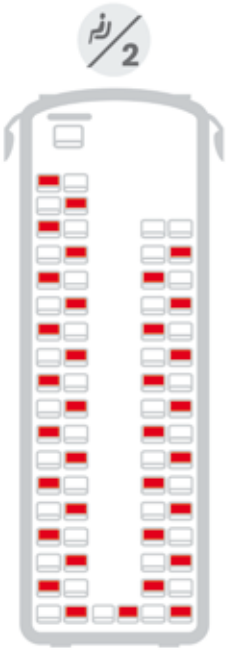
Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:
www.gov.pl/koronawirus

Obowiązują GODZINY DLA SENIORA w sklepach i punktach usługowych (10:00–12:00)

KPRM KANCELARIA PREZESA RADY MINISTRÓW

Bezpieczna podróż komunikacją publiczną

W komunikacji miejskiej obowiązują nowe zasady. W autobusie czy tramwaju może być w tym samym czasie nie więcej niż wynosi połowa miejsc siedzących.



Od 25 marca obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa, w tym ograniczenie w przemieszczaniu się. Zależy nam na tym, aby Polacy nie narażali siebie i innych na zakażenie koronawirusem.

Pamiętaj!

- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Nie dotykaj powierzchni wspólnych w autobusie, barierek, szyb.
- Wychodząc zakładaj rękawiczki.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Po powrocie do domu umyj dokładnie ręce *(przez ok. 30 sekund)*.
- **Jeśli nie musisz podróżować – zostań w domu! Chroń siebie i innych!**
- **Jeśli masz możliwość skorzystania z własnego transportu, zrezygnuj z komunikacji publicznej!**

Nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek jeśli podejrzewasz u siebie zakażenie koronawirusem – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię 800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

www.gov.pl/koronawirus

KPRM
KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW

Czy na pewno musisz wychodzić z domu?

Od 25 marca obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa, w tym ograniczenie w przemieszczaniu się. Zależy nam na tym, aby Polacy nie narażali siebie i innych na zakażenie koronawirusem.

Co to są sprawy niezbędne do życia codziennego?

- **zakupy**
- **wizyta u lekarza**
- **wykupienie leków**

Czy moja potrzeba jest niezbędna do życia codziennego?

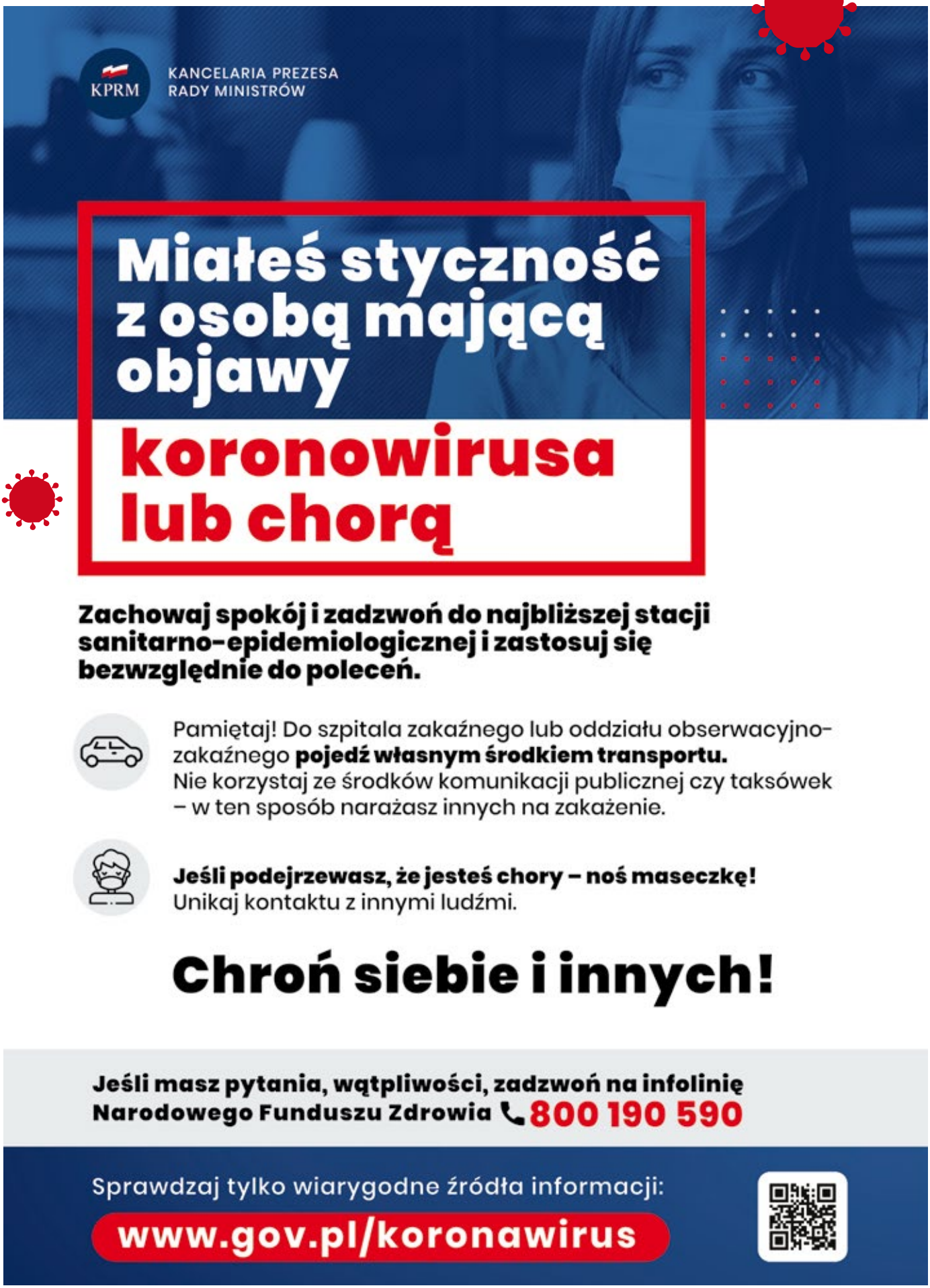
- Salony urody są zamknięte.
- Place zabaw są zamknięte.
- Osoby do 18 r.ż. mogą przebywać poza domem tylko pod opieką dorosłego.
- Wymóg 2 metrów odległości między osobami w przestrzeni publicznej (oprócz osób niesamodzielnych w tym dzieci do 13 r.ż.).
- Możesz wyjść na spacer czy uprawiać sport. Aktywność na zewnątrz powinna być jednak ograniczona do minimum. Traktujmy możliwość wyjścia na zewnątrz jako niezbędny środek higieny. Wychodźmy się przewietrzyć wtedy, gdy naprawdę tego potrzebujemy.

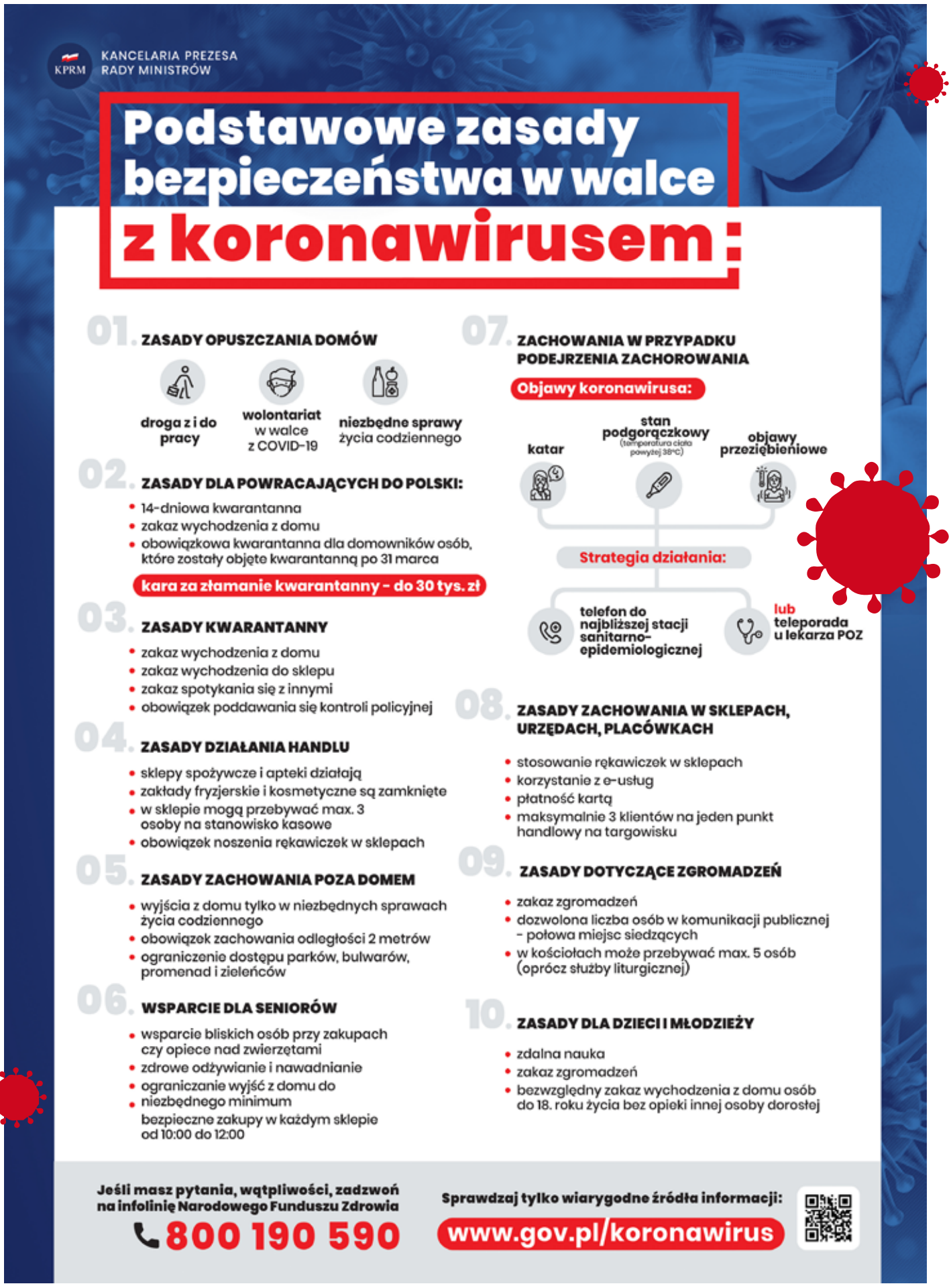
Zostań w domu! Nie narażaj siebie i innych!

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię 800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

www.gov.pl/koronawirus


KPRM
KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW
Miałeś styczność z osobą mającą objawy
koronowirusa lub chorą
Zachowaj spokój i zadzwoń do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej i zastosuj się bezwzględnie do poleceń.
Pamiętaj! Do szpitala zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego pojedź własnym środkiem transportu.
Nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.
Jeśli podejrzewasz, że jesteś chory – noś maseczkę!
Unikaj kontaktu z innymi ludźmi.
Chroń siebie i innych!
Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590
Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:
www.gov.pl/koronawirus


KANCELARIA PREZESA RADY MINISTRÓW
KPRM
Podstawowe zasady bezpieczeństwa w walce z koronawirusem:
01. ZASADY OPUSZCZANIA DOMÓW
droga z i do pracy
wolontariat w walce z COVID-19
niezbędne sprawy życia codziennego
02. ZASADY DLA POWRACAJĄCYCH DO POLSKI:
14-dniowa kwarantanna
zakaz wychodzenia z domu
obowiązkowa kwarantanna dla domowników osób, które zostały objęte kwarantanną po 31 marca
kara za złamanie kwarantanny - do 30 tys. zł
03. ZASADY KWARANTANNY
zakaz wychodzenia z domu
zakaz wychodzenia do sklepu
zakaz spotykania się z innymi
obowiązek poddawania się kontroli policyjnej
04. ZASADY DZIAŁANIA HANDLU
sklepy spożywcze i apteki działają
zakłady fryzjerskie i kosmetyczne są zamknięte
w sklepie mogą przebywać max. 3 osoby na stanowisko kasowe
obowiązek noszenia rękawiczek w sklepach
05. ZASADY ZACHOWANIA POZA DOMEM
wyjścia z domu tylko w niezbędnych sprawach życia codziennego
obowiązek zachowania odległości 2 metrów
ograniczenie dostępu parków, bulwarów, promenad i zieleńców
06. WSPARCIE DLA SENIORÓW
wsparcie bliskich osób przy zakupach czy opiece nad zwierzętami
zdrowe odżywianie i nawadnianie
ograniczanie wyjść z domu do niezbędnego minimum
bezpieczne zakupy w każdym sklepie od 10:00 do 12:00
07. ZACHOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZACHOROWANIA
Objawy koronawirusa:
katar
stan podgorączkowy (temperatura ciała powyżej 38°C)
objawy przeziębieniowe
Strategia działania:
telefon do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej
lub teleporada u lekarza POZ
08. ZASADY ZACHOWANIA W SKLEPACH, URZĘDACH, PLACÓWKACH
stosowanie rękawiczek w sklepach
korzystanie z e-usług
płatność kartą
maksymalnie 3 klientów na jeden punkt handlowy na targowisku
09. ZASADY DOTYCZĄCE ZGROMADZEŃ
zakaz zgromadzeń
dozwolona liczba osób w komunikacji publicznej - połowa miejsc siedzących
w kościołach może przebywać max. 5 osób (oprócz służby liturgicznej)
10. ZASADY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
zdalna nauka
zakaz zgromadzeń
bezwzględny zakaz wychodzenia z domu osób do 18. roku życia bez opieki innej osoby dorosłej
Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia
800 190 590
Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:
www.gov.pl/koronawirus

Seniorze! Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.
Seniorze! Zadbaj o siebie!

Pamiętaj!

- Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych.
- Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych lub pocztowych.
- Zrezygnuj ze spacerów.
- Odżywiaj się zdrowo.
- Nawadniaj organizm.

- Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Regularnie myj lub dezynfekuj biurka, lady, stoły, klamki czy włączniki światła.
- Zachowaj co najmniej 2 metry odległości między sobą a innymi ludźmi.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Jeśli musisz wyjść – załóż rękawiczki.

Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem? Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię 800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji: **www.gov.pl/koronawirus**

Obowiązują GODZINY DLA SENIORA w sklepach i punktach usługowych (10:00–12:00)

KPRM
KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW
Wróciłeś
z zagranicy?
Jesteś objęty 14-dniową
kwarantanną domową!
Stosuj się do
następujących zasad:
Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej.
Nie opuszczaj domu.
Nie wychodź do sklepu.
Nie spotykaj się z innymi osobami.
Nie zapraszaj ludzi do domu.
Przekaż opiekę nad zwierzętami domowymi rodzinie lub znajomym.
Osoby, które z Tobą mieszkają, również zostaną objęte kwarantanną.
Pamiętaj!
Zachowaj zasady higieny.
Często myj ręce.
Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
Dezynfekuj powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów.
Sprawdzaj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.
Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię
Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590
Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:
www.gov.pl/koronawirus
SPRAWDŹ APLIKACJĘ
KWARANTANNA DOMOWA
Kara za nieprzestrzeganie kwarantanny to nawet 30 tys. zł!

Seniorze! Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.
Seniorze! Zadbaj o siebie!

Pamiętaj!

- Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych.
- Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych lub pocztowych.
- Zrezygnuj ze spacerów.
- Odżywiaj się zdrowo.
- Nawadniaj organizm.

- Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Regularnie myj lub dezynfekuj biurka, lady, stoły, klamki czy włączniki światła.
- Zachowaj co najmniej 2 metry odległości między sobą a innymi ludźmi.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Jeśli musisz wyjść – załóż rękawiczki.

Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem? Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię 800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji: **www.gov.pl/koronawirus**

Obowiązują GODZINY DLA SENIORA w sklepach i punktach usługowych (10:00–12:00)

Jak bezpiecznie dojeżdżać do pracy

Od 25 marca obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa, w tym ograniczenie w przemieszczaniu się.

Czy mogę normalnie przemieszczać się do miejsca pracy?
Tak! Wszyscy pracownicy zatrudnieni na umowę o pracę oraz umowy cywilnoprawne mogą bez przeszkód przemieszczać się do miejsca pracy.

Czy mogę dalej jeździć do pracy autobusem?
Tak! W komunikacji miejskiej obowiązują jednak nowe zasady. W autobusie czy tramwaju może być w tym samym czasie nie więcej niż wynosi połowa miejsc siedzących.

Czy potrzebne jest zaświadczenie od pracodawcy, że dojeżdżam do pracy?
Nie! W przypadku ewentualnej kontroli poinformuj funkcjonariuszy o celu podróży: czy jadę do pracy, czy wracam z niej, a także o miejscu wykonywania obowiązków zawodowych.

Pamiętaj

- Często myj ręce – przez minimum 30 sek.
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości między sobą a innymi ludźmi.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Używaj rękawiczek.
- Nie dotykaj barierek, szyb w komunikacji miejskiej.
- Nie dotykaj przycisków na przejściach dla pieszych.
- Płać kartą.
- Jeśli możesz-pracuj zdalnie.

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

www.gov.pl/koronawirus

Wiosna, wiosna, wiosna...