

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany
jest ze środków PFRON

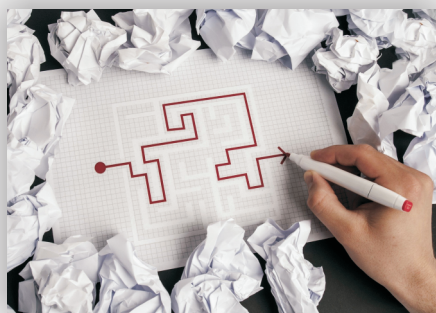
www.razemztoba.pl • Razem każdego dnia • Razem już 23 lata

Nr 04/268
2020

WYDANIE SPECJALNE



Świat walczy z wirusem



**Co ma zrobić
Mariolka?**

więcej s. 6



**Pomoc
dla niepełnosprawnych**

więcej s. 21



**Rehabilitacja
online**

więcej s. 50



Ostatnie dni, tygodnie, miesiące to nieustanna walka z niewidzialnym wrogiem – koronawirusem, który wyrócił do góry nogami życie niemal wszystkich ludzi na Ziemi. Świat, jaki znaliśmy do tej pory, w jednej chwili przestał obowiązywać i kolejno w wielu aspektach życia widzieliśmy wywieszone kartki informacyjne z napisem „Zamknięte”.

Mijają ponad dwa miesiące i powoli małymi krokami zaczynamy wracać do namiastki normalności, jaką cieszyliśmy się przed wybuchem pandemii. Oczywiście daleka jeszcze droga do tego co było, a jak przebija się w komunikatach WHO, powrót do tego, co było, szybko może nie nastąpić – jeśli w ogóle.

Jak już pisałem w poprzednim numerze „Razem z Tobą”, ten czas to również czas próby dla redakcji, jak również naszych Czytelników. Przez cały ten okres na stronie głównej publikowaliśmy szereg artykułów dotyczących koronawirusa, odpowiadając w ten sposób na ogromne zainteresowanie (co nikogo nie dziwi) tematem. To był temat numer jeden.

W tym czasie i przy stale rozszerzanych ograniczeniach społecznych staraliśmy się dotrzeć też do tych, którzy czytają nas w wersji papierowej. Dystrybucja nie była łatwym przedsięwzięciem – nie tylko ze względu na ograniczenia, ale i zwykły strach przed tym wirusem. Wówczas zaczął kiełkować pomysł, by przygotować wydanie specjalne naszej gazety. Ogrom tematów sprawił, że objętość rosła z dnia na dzień. Nieprzewidywalność i szybkość zmieniającej się nowej rzeczywistości – nowe obostrzenia lub ich znoszenie, nowe prawo, kolejne poprawki do ustaw, uchwał i zarządzeń a w konsekwencji pojawiające się coraz częściej i liczniej pytania od Czytelników, którzy dzwonili, pytali, prosili o naświetlenie obecnego systemu prawnego w miarę jasny i przystępny sposób, sprawiły, że zdecydowaliśmy się wydać ten numer w takiej formie. Forma online wydawała nam się na obecną sytuację, z jaką mamy do czynienia, jedyną

alternatywą dotarcia z szeregiem informacji do naszych Czytelników, omijając wydłużony i często nawet wręcz niemożliwy do zrealizowania cykl dystrybucji pisma.

Oczywiście jest jeszcze strona internetowa, aktualizowana codziennie wielokrotnie, a w dobie koronawirusa jeszcze częściej niż dotąd, co powodowało, że wiele informacji po prostu bardzo szybko „spadało” ze strony głównej i ginęło w natłoku innych. Wersja online pisma zbiera w jedno miejsce wszystko, co najważniejsze i przedstawia w formie w miarę przystępnej szereg informacji z minionych dni, tygodni i miesięcy. Nie było to łatwe zadanie, szczególnie że kiedy już mieliśmy zamykać numer, okazywało się, że są w nim materiały, które wymagają zaktualizowania, a nawet całkowitej wymiany, ze względu na to, że np. dane prawo lub obostrzenie już zostało zmienione lub zniesione.

Wierzę, że pomysł z numerem online uzyska przychylność naszych Czytelników, a Ci, którzy z różnych przyczyn nie będą mogli zapoznać się z nim ze względu na swoje ograniczenia (czy to z dostępem do internetu, czy w obsłudze komputera), mogą liczyć na to, że zgłaszając się do nas w formie telefonicznej lub mailowej z prośbą o papierową wersję pisma – otrzymają ją. Nie będzie to jednak wydruk profesjonalny, a jedynie czarno-biały wydruk ze zwykłej drukarki. Zachęcam jednak do korzystania z wersji on-line, a jednocześnie zobowiązuję się do tego, że wszystkie teksty uniwersalne (felietony, materiały zdrowotne i prawne), których aktualność będzie na to pozwalała, ukażą się w następnym drukowanym numerze pisma.

Pragnę również nadmienić, że w najbliższych miesiącach jako redakcja planujemy kolejne jeden lub dwa numery specjalne (również dostępne tylko w wersji online) i na dzień dzisiejszy z założeniem, że będą dotyczyły innych tematów niż temat wiodący tego numeru – koronawirus.

Życzę nam wszystkim dużo sił, wytrwałości i zdrowia na te trudne czasy. Miłej lektury i zachęcam do odwiedzania nas na razemztoba.pl.

Rafat Sutek

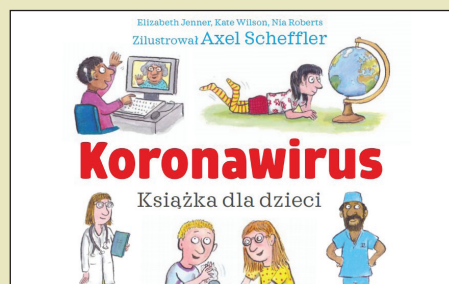
WARTO PRZECZYTAĆ

SPOŁECZEŃSTWO

- 15 Podczas izolacji warto zachować kontakt z bliskimi
- 16 Niepełnosprawni w grupie ryzyka
- 17 Infolinia dla potrzebujących
- 22 Pomoc dla niepełnosprawnych
- 24 Koronawirus – zalecenia dla seniorów
- 44 Uwaga na wakacje... kredytowe
- 49 Wsparcie w trakcie kwarantanny

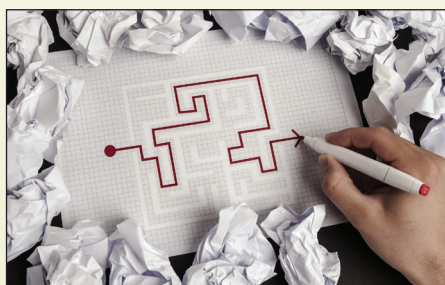
ZDROWIE

- 14 Czekają nas druga fala zachorowań
- 17 Epidemia a nastolatki
- 18 Koronawirus atakuje też młodych i zdrowych
- 46 Gdzie po teleporadę?
- 47 Spotkania online dla chorych onkologicznie
- 51 Nowe rozwiązania na czas zarazy



KULTURA

- 37 Wyjątkowa książka na wyjątkowe czasy



GŁOSEM MATKI

- 6 Co ma zrobić Mariolka?



SPOŁECZEŃSTWO

- 16 Niepełnosprawni w grupie ryzyka



PRAWO

- 21 Kara od sanepidu czy mandat od policji?



PRAWO

- 41 Emerytury i renty w dobie koronawirusa

EDUKACJA

- 19 Jak sobie radzić ze stresem?
- 23 Matury później
- 30 Jak postępować z odpadami?
- 39 Bezpieczne zakupy

PRAWO

- 40 Kończy Ci się orzeczenie? I co teraz?
- 41 Prawo jazdy ważne dłużej
- 42 Łatwiej o zasiłek z ZUS
- 43 Kwarantanna z domownikiem a zasiłek chorobowy

ELBLĄG

- 26 Przy szyciu maseczek
- 28 Szpitale wracają do planowych zabiegów
- 29 Złagodzenie sytuacji na elbląskiej „porodówce”
- 38 Kanał Elbląski na kliknięcie



ZDROWIE

- 50 Rehabilitacja online na czas epidemii



Od 16 kwietnia do odwołania obowiązuje w całym kraju obowiązek zakrywania ust i nosa. To, jak powszechnie wiadomo, jeden ze sposobów profilaktycznego ograniczenia rozprzestrzeniania się koronawirusa. Jak mówił podczas jednej z konferencji prasowych minister Szumowski, maseczki pozostaną z nami jeszcze dość długo. Nie ukrywam, nie cieszy mnie to. Pomijając już fakt, że nie lubię czapek, szalików, parasolek itp., które w normalnych czasach, o konkretnych porach roku, winny być stałym elementem garderoby osoby idącej choćby przez miasto do pracy lub sklepu. Po prostu źle się z tym czuję i, choć wielokrotnie się już nad tym zastanawiałem, stan ten nie ma żadnego rozsądnego wytłumaczenia. Nie, bo nie – po prostu.

Teraz, pod groźbą kary administracyjnej lub mandatu zmusza się mnie do noszenia maseczki. Za oknem jeszcze nie jest zbyt ciepło, więc mus to mus i jakoś się przełamuję w imię walki o powrót do społecznej normalności. Lecz, podobnie jak wielu, z którymi rozmawiam, nie wyobrażam sobie, bym w ciepłe i bardzo ciepłe dni miał mieć maseczkę na twarzy. Mam tę niewdzięczną przypadłość, że pocę się dość szybko, a jak jeszcze będzie mnie „grzać” maseczka, to nie będą mi z czoła i karku leciały siódme poty, tylko już całe cysterny wody. Czyli wówczas chyba nic innego mi nie pozostanie, jak zastosować się do hasła: #ZostańWDomu dla dobra ogółu i psychiki własnej. Pomijam już fakt, że nawet w obecnym stanie temperaturowym za oknem wyjście w maseczce i okularach przyprawia o dyskomfort parujących szkieł od okularów. Na szczęście nie wejdę pod tramwaj lub samochód lub nie zderzę się ze znakiem bądź innym użytkownikiem chodnika, gdyż moja druga para oczu pozwala mi lepiej widzieć „w dali”, a z bliska widzę dość dobrze. Zakładam więc okulary i idę przed siebie.

Na jednym z portali społecznościowych rozgorzała dyskusja, jak do obowiązku noszenia maseczek w przestrzeni

publicznej mają zastosować się palacze, którzy wychodzą „na dymka”. Kreatywność odpowiedzi i sposobów radzenia sobie z tym problemem (całą dyskusję potraktowałem jako dobry żart, a nie faktyczny problem) poprawiły mi nastrój przed wyjściem na pocztę, gdzie uzmysłowiłem sobie, jaką barierą może być noszenie maseczki przez wszystkich w przestrzeni publicznej. Szczególnie dla osoby z niedosłuchem – takiej jak ja – która przez lata zaadaptowała swoją niepełnosprawność do tego stopnia, że w codziennej egzystencji nie potrzebuje aparatu słuchowego.

Wielokrotnie pisałem już o tym, jak niedosłuch w latach szkolnych i studenckich przyczynił się u mnie do poznania „magii pierwszych ławek” oraz sprawił, że wielu mogło „nausznie” przekonać się o tym, jak wiele prawdy jest w powiedzeniu, że „czego głuchy nie usłyszy, to sobie dopowie” (to z kolei prowadziło do zabawnych sytuacji).

Ktoś zaraz może powiedzieć, jak ktoś taki może być dziennikarzem? A w czym to przeszkadza? – pytam. Większość konferencji i/lub rozmów, które przeprowadzam i tak nagrywam na dyktafon. Z drugiej strony, moje skupienie na osobie mówiącej powoduje, że bardzo często tuż po powrocie do redakcji siadam do, jak to się mówi w dziennikarskim żargonie, transkrypcji. Z tą różnicą, że o ile inni w redakcji robią to z notatek i dyktafonów, ja często posiłkuję się tymi narzędziami najczęściej w celu przypomnienia sobie pewnych szczegółów i detali wypowiedzianych np. podczas konferencji prasowej. Resztę piszę „z głowy”.

Wróćmy na pocztę. Wysłanie listu pocztowym kurierem, a co za tym idzie, omówienie z panią w okienku wszelkich szczegółów dostarczenia przesyłki, trochę trwało. Szczególnie że pani nie dość, że mówiła raczej cicho, to dzieliła nas jeszcze szyba, a do pełni problemu doszła jeszcze maseczka na twarzy. I o ile, w normalnej sytuacji, nawet z cicho mówiącą osobą się porozumiem, „widząc” co do mnie mówi, to już w chwili, gdy jej usta są schowane za kolorowym skrawkiem materiału, pojawia się problem. Stąd też musiało to komicznie wyglądać, kiedy raz ja, raz pani przykładaliśmy ucho do szyby – niczym do kratki konfesjonału, by zrozumieć, co do siebie mówimy.

Ostatecznie list został nadany, a ja, przyodziany w „ochraniacz” niczym dentysta przed borowaniem, ruszyłem w drogę powrotną do domu. I tak przypomniałem sobie, że pierwszą częścią ciała u kobiety, na którą zwracam uwagę, mijając ją na ulicy, jest jej twarz. Stąd w obecnej sytuacji pilnie apeluję, by jak najszybciej się tych masek pozbyć, bo nie chcę być „tym statystycznym”, co patrzy... na oczy.

Rafał Sutek

Będzie „lżej”

Premier Mateusz Morawiecki przedstawił zakres III etapu znoszenia obostrzeń nałożonych w związku z epidemią koronawirusa. Co się zmienia?

– Wiem, że ostatnie dni, ostatnie tygodnie, miesiące były dla wielu z nas trudne. Jednak ciepłe dni majowe nie pomogły w utrzymaniu dyscypliny – zaznaczył na wstępie dzisiejszej konferencji prasowej premier. – Nic nie będzie już takie jak wcześniej, a powrót do nowej rzeczywistości gospodarczej i nowej normalności zależy od tego, jak będziemy się trzymać rygorów.

Od 18 maja

- Mogą działać zakłady fryzjerskie i kosmetyczne

Zasady bezpieczeństwa w salonach urody:

- obowiązek zasłaniania ust i nosa (jeżeli zabieg na to pozwala);
- używanie ręczników jednorazowych, gdy jest to możliwe;
- zapisy telefoniczne lub online.

- Mogą działać restauracje, kawiarnie i bary

Zasady bezpieczeństwa w gastronomii:

- limit osób w lokalu 1 osoba na 4m²;
- dezynfekcja stolika po każdym kliencie;
- zachowanie dwóch metrów odległości między stolikami;
- noszenie maseczek oraz rękawiczek przez kucharzy oraz obsługę lokalu gastronomicznego.

- Limit pasażerów w środkach transportu publicznego wyniesie:

- tyle, ile wynosi połowa miejsc siedzących (tak jak obecnie);
- lub tyle, ile wynosi 30 proc. liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących (w tym przypadku jednak połowa miejsc siedzących musi pozostać wolna).

- Mogą być otwarte pełnowymiarowe boiska piłkarskie:

- maksymalnie 22 osoby (+ 4 trenerów).

- Wracą możliwość uprawiania sportu na otwartej infrastrukturze: stadionach, boiskach, skoczniach, torach, orlikach.

- Możliwa będzie organizacja zajęć w obiektach zamkniętych

W salach i halach sportowych równocześnie będzie mogło ćwiczyć:

- 12 osób + trener (w obiektach do 300 m²);
- 16 osób + 2 trenerów (w obiektach od 301 do 800 m²);
- 24 osoby + 2 trenerów (w obiektach od 801 do 1000 m²);
- 32 osoby + 3 trenerów (w obiektach powyżej 1000 m²).

- Mogą być prowadzone indywidualne zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze.

- W świecie kultury możliwe będą m.in.:

- działalność kin plenerowych, w tym samochodowych;
- wznowienie pracy na planach filmowych;
- wznowienie nagrań fonograficznych i audiowizualnych w instytucjach kultury;
- wznowienie prób i ćwiczeń;
- indywidualne zajęcia na uczelniach artystycznych.

Od 25 maja

- Będzie można prowadzić zajęcia opiekuńczo-wychowawcze w klasach 1-3 szkoły podstawowej,

- Będzie można prowadzić konsultacje z nauczycielami w szkołach dla maturzystów i uczniów 8 klas przede wszystkim z przedmiotów zdawanych na egzaminach. ■

Red.

REDAKCJA:

Rafał Sułek (red. naczelny)
Monika Szałas (red. wydania)
Teresa Bocheńska
Mateusz Misztal

Janusz Komorowski
Paweł Rodziewicz
Paweł Gwardyński
Damian i Ilona Nowaczy
Paweł Borowiecki
Agnieszka Pietrzyk

ADRES REDAKCJI:

82-300 Elbląg, ul. Hetmańska 28,
tel. (55) 232 69 35
e-mail: redakcja@razemztoba.pl
www.razemztoba.pl

WYDAWCA:

Elbląska Rada Konsultacyjna
Osób Niepełnosprawnych (ERKON)
tel. (55) 232 69 35
fax (55) 232 69 34
e-mail: erkon@softel.elblag.pl
www.erkon.elblag.pl



**ZADZWOŃ
DO NAS**

Jesteś świadkiem
ciekawego wydarzenia?
Coś Cię bulwersuje,
smuci bądź cieszy?

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

(55) 232 69 35

Napisz!

✉ redakcja@razemztoba.pl

DRUK:

PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: pixabay.com.

© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy. Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSP). Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy. NAKŁAD: 4000 egzemplarzy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

Co ma zrobić Mariolka?

Jakby się ktoś pytał, to niewiele się zmieniło. Może trudniej wyjść na spacer, a maseczka, górką i 30 kilo wózka przy ewidentnym zastoju kondycji stanowią wyzwanie. W efekcie tak przecież spędzamy wakacje czy ferie. Młody na kolonie czy półkolonie nie wyjedzie, więc wszelkiego rodzaju atrakcje, które dają dziecku zajęcie, a rodzicom spokój czy też możliwość pracy są poza naszym zasięgiem.

DOMINIKA LEWICKA-KLUCZNIK

A4

Nie zmieniło się więc wiele i mniej bałam się o to, czy zachorujemy niż obawiałam się tego, czy i kiedy otrzymamy orzeczenie o niepełnosprawności, ponieważ ta kartka A4 jest przepustką nie tylko dla względnej stabilizacji finansowej, ale również daje dostęp do szkoły, rehabilitacji, turnusów, lekarzy i różnego rodzaju dofinansowań i refundacji. Do tego, by zbierać 1%, też. I pamiętajcie o tym, że czas na złożenie deklaracji się powoli kończy.

W tym całym stresie, czy zespoły orzekające będą coś robić okazało się, że system działa. Niektórzy dostają nowe orzeczenia, inni mają dotychczasowe przedłużone na kilka miesięcy. W efekcie tylko te osoby, które odwołały się od orzeczeń i ich sprawa utknęła w sądzie pomiędzy biegłymi i rozprawami, są w czarnej dupie. O nich ustawodawca nie pomyślał, a wielu z nich pewnie nie ma z czego żyć. Do pracy też nie pójdą, a zasiłek dla bezrobotnych też im nie przysługuje. Trzeba by uśmiercić niepełnosprawnego. Kuszące?

Mariolka siedzi w domu

W domu jest głośno. Młody krzyczy, tupie, uderza rękami w podłogę. Trochę żal mi sąsiadów, ale liczę na mocne stropy i ludzką wyrozumiałość. Nieco pomagają ćwiczenia Wojty i to, że staram się regularnie z młodym wychodzić. Atrakcją samą w sobie nie jest jednak park, ale trasa tramwaju. Ale niech i tak będzie, skoro jest odpowiednia ilość bodźców.



Piszę o tym, ponieważ dzielicie się w mediach społecznościowych, jak jest Wam trudno wysiedzieć w domu, poradzić sobie z ograniczeniami czy dziećmi na kwadracie. A w takiej sytuacji są tysiące rodzin, które opiekują się osobami zależnymi – dziećmi, dorosłymi, starszymi uwięzionymi w domach z powodu choroby czy też niepełnosprawności. Nie musicie już sobie wyobrażać, jak się im żyje (choć zapewniam, że to tylko pierwszy schodek do piekła), możecie nieco doświadczyć.

Schowajcie empatię w kieszeń

Zobaczcie, jak to jest nie móc się dostać do lekarza, nie móc skorzystać z pomocy urzędnika, zetknąć się z tym, że każda osoba w sklepie czy też w autobusie patrzy jak na czyste zło. Jak na zarazę. Ten czas wykluczył wszystkich po równo i to jest chyba najbardziej bolesne. Bo zakupy można zrobić w sieci, szkoła nadal jest zła tylko online, wiosna jest taka sama tylko bardziej na odległość. I tylko materiał na twarzy sprawia, że nikogo nie moż-

na poznać. A podobno prawda jest w oczach, więc może będzie nas stać na szczerość. O ile się nie zaparujemy.

e-Mariolka

Oczywiście cały ten czas, który pewnie kiedyś się skończy, nie wpłynie na to, że zaczniemy innym pomagać, że zaczniemy dostrzegać problemy innych, a także systemu.



Że zostaną mechanizmy, które w czasie przymusowej izolacji się sprawdzają. A przecież nie wszystko działa, bo tak jak nie mamy e-nauczycieli, tak też e-urzędów, e-lekarzy. Raczkuje, a przy wykluczeniu cyfrowym bardzo dużej grupy społeczeństwa to naprawdę pieśń przyszłości. Mamy szybką lekcję życia online.

Mariolka próbuje do urzędu

Pisałam wam wyżej, że dostaliśmy nowe orzeczenie. Komisja odbyła się

zaocznie. Dokument jest na trzy lata, co oznacza po prostu spokój. Oczywiście pojawienie się nowego orzeczenia wymusza szereg różnych działań. Trzeba kopię dostarczyć do różnych urzędów, bo turnusy, wnioski, świadczenia, pieluchy, szkoła, karta parkingowa, legitymacja. Wnioski, wnioski, wnioski. I oczywiście szeregu rzeczy nie trzeba robić teraz, bo ani komunikacją miejską, ani samochodem nie jeździmy. Ale niektóre trzeba. I pojawia się cała litania spraw do załatwienia, których hasłem głównym staje się „mam nowe orzeczenie i co z tym dalej zrobić”.

Mariolka a wnioski

Taka akcja się powtarza co dwa, trzy lata, więc przez ten czas można zapomnieć o ilości koniecznych załączników, podpisów, oświadczeń. Zresztą przepisy też się zmieniają. Chciałam oczywiście zapytać w odpowiednim departamencie, w jaki sposób można teraz złożyć wniosek. Jest kilkadziesiąt numerów telefonów, ale nikt nie odbiera, a na stronie nie ma żadnych informacji. Tym bardziej kluczowych dla petenta. Zadzwoiłam do innego departamentu, bo do wniosku o dofinansowanie turnusu też trzeba aktualne A4 dołączyć. Zapytałam też o inne wnioski i się dowiedziałam, że nie pracują i że powinnam WYDRUKOWAĆ druk, zapakować w kopertę (zaadresować), PRZYJŚĆ do Urzędu Miasta i wrzucić wszystko do skrzynki podawczej w holu głównym. Oczywiście pani się szybko zreflektowała, że z młodym się tam nie dostanę, bo to wejście nie jest dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Poza tym nie za bardzo chciałam wrzucać dokumenty do skrzynki, ponieważ nie otrzymam wówczas żadnego potwierdzenia, a o ile mózg mi nie strajkuje, to z tym wnioskiem zawsze był cyrk i przy urzędniku się masę rzeczy uzupełniało i podpisywało.

ePUAP

Niczego więc się nie dowiedziałam, ale pani też była specjalistką w dziedzinie, więc jej pomoc była dość grzecznościowa. Skorzystałam więc oczywiście

ze znajomości. Udało nam się dotrzeć przez znajomych do urzędniczki z konkretnego departamentu. I dowiedziałam się, że mogę skorzystać oczywiście z platformy epuap i tam wszystko załatwić. Muszę oczywiście dołączyć ze trzy oświadczenia i oczywiście mityczne już orzeczenie. Poszło gładko, bo z tą Panią już nieraz sprawy załatwiałam.

Oczywiście planowałam wcześniej, że złożę wniosek online, a wcześniej przeczytałam, że inni rodzice dzieci z niepełnosprawnościami załatwiają to w systemie @Empatia, ale bardziej chodziło mi o to, by ktoś wskazał, jakie załączniki muszą się znaleźć we wniosku. Wszak „Polska Urzędnicza” oświadczeniami stoi.

Elbląski absurd

Weszłam na elbląski epuap. I jakie było moje zdziwienie, że Urząd ten takich spraw nie rozpatruje i trzeba zgłosić takie zapotrzebowanie. Przy innym formularzu było jedno zapytanie. Wychodzi na to, że z tego systemu w tych sprawach jeszcze nikt nie korzystał, a urząd nie widzi potrzeby, by stosowny WNIOSEK URUCHOMIĆ W ePUAP-ie.

Dlaczego o tym piszę, bo na oficjalnej stronie urzędu jest odnośnik, że wszystkie sprawy można załatwić na platformie elektronicznej. Oczywiście można się zalogować i zgłosić potrzebę. Żeby zrobić trzeba mieć PROFIL ZAUFANY, a nie każdy nawet bank daje takie możliwości, a urzędy? Teraz? No sorry! Nie chce mi się wierzyć w to, że jeszcze nikt nie próbował przetrzeć w elbląskim urzędzie szlaku, a tym samym nie ma narzędzi, które pomagają osobom z niepełnosprawnościami i ich opiekunom. I to niezależnie od pandemii przecież.

Siadłam do @Empatii. I zapewne skończę wszystkie wnioski tam.

Mariolka nie umie

Dlaczego Wam o tym piszę? Jestem dość ogarnięta, znam się na przepisach, umiem zadawać pytania, dużo czytam nie tylko artykułów tematycznych ale także to, co piszą rodzice w podobnej sytuacji. A to jest

kopalnia wiedzy i casusów wszelkiej maści. Nie mam również problemów z przygotowywaniem i wypełnianiem pism, a także z różnego rodzaju modułami elektronicznymi. Mam również profil zaufany. I nawet mam drukarkę i aplikację skanera w smartfonie.

A Mariolka nie ma!

Za każdym razem, gdy stykam się z wykluczeniem na każdym poziomie, to trafia mnie szlag. Ja wiem, gdzie zadzwonić, kogo zapytać, jak poszukać odpowiedzi. Ale wiele osób – naprawdę wiele – nie ma dostępu do komputera i internetu (problem często też poruszany przy e-edukacji), nie ma drukarki i najzwyczajniej w świecie nie jest w stanie ani wygenerować sobie wniosku i oczywiście szeregu oświadczeń, ani nadać im formy elektronicznej,

ani oczywiście zalogować się na platformę. Może do skrzynki podawczej w urzędzie też się nie ma jak dostać. Zresztą nie ma z czym. To jest przyjazne i równe państwo?

Od przyszłego roku będzie działać system SOW. Ma on spowodować, że wnioski będą przyjmowane tylko i wyłącznie elektronicznie. Widzicie to? Widzicie osoby niesamodzielne, z różnego rodzaju niepełnosprawnościami oraz wykluczone cyfrowo, jak siadają, wypełniają wniosek, podpisują za pomocą profilu zaufanego i wysyłają do wybranego urzędu. Ja już pierwszą przygodę z tym systemem mam za sobą, a i tak skończyło się wizytą w urzędzie. Na szczęście dwa dni przed tym, zanim się zaczęła główna atrakcja 2020.

Odnosnie Mariolki

Wiem, że jest Wam teraz ciężko. Każdy ma swoje problemy i frustracje, a ilość złych informacji, jakimi jesteśmy bombardowani, może wpędzić w bardzo zły nastrój. Wielu z Was się angażuje z pewnością w pomoc medikom czy osobom starszym. I to jest fantastyczne. Wiele osób choruje lub też boi się o pracę czy firmę. Niech wszystko się ułoży! Jeśli jednak macie na horyzoncie rodzinę, w której jest niepełnosprawność czy też osobę, która jest w jakiś sposób niesamodzielna, to choć zapytajcie, czy nie potrzebują oni pomocy albo nawet tylko tego, że ktoś w ogóle o nich pomyślał. Bo z własnego doświadczenia wiem, że niewielu myśli. ■

**Znajdź nas
jak chcesz,
gdzie chcesz**
<http://www.razemztoba.pl>



#CodziennieRazemzTobą

Studenci stworzyli aplikację dla potrzebujących

Studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie stworzyli aplikację „Aider”. Ma ona za zadanie pomóc osobom, które nie mogą wychodzić z domu w okresie epidemii, a potrzebują np. dostarczenia zakupów czy pomocy w codziennych czynnościach.

Aplikacja autorstwa Natalii Fitowskiej i Szymona Stasika z Wydziału Inżynierii Metali i Informatyki Przemysłowej AGH ma w prosty i intuicyjny sposób połączyć potrzebujących oraz chętnych do pomocy – poinformowała rzeczniczka prasowa AGH Anna Żmuda-Muszyńska.

Po uruchomieniu programu użytkownik ma do wyboru dwa tryby: wolontariusza lub osoby, która potrzebuje pomocy (osoba starsza, niepełnosprawna lub objęta kwarantanną).

Osoba potrzebująca za pomocą formularza zaznacza, w jakim zadaniu potrzebuje wsparcia wolontariusza – czy jest to wyrzucenie śmieci, pójście do apteki czy do sklepu spożywczego. Może też dopisać własne zadanie, którego nie obejmuje kwestionariusz. Następnie dodaje takie ogłoszenie wraz z lokalizacją, a jej informacja zostaje umieszczona na mapie ogłoszeń, do której dostęp mają zarejestrowani wolontariusze. Po kliknięciu w konkretną wiadomość, użytkownik wyświetla szczegółowe informacje. Jeżeli wolontariusz ma czas oraz możliwości, przyjmuje zadanie. W ten sposób otrzymuje numer do osoby potrzebującej pomocy.

Aplikacja jest darmowa, wolontariusze swoją pomoc oferują nieodpłatnie. Weryfikacja użytkowników odbywa się poprzez numer telefonu.

„Aider” powstawał od 2018 r. Autorzy planowali udostępnić aplikację w wakacje 2020 r., jednak ze względu na obecną sytuację postanowili maksymalnie przyspieszyć proces tworzenia. ■

Szczegółowe informacje na temat projektu można znaleźć pod adresem snaider.pl.

Beata Kołodziej
(PAP)

#NieKłamRatownikom

Służby ratunkowe – policja, straż i medycy – zainicjowały akcję #NieKłamRatownikom, która przypomina osobom, które dzwonią pod 112, aby nie ukrywały informacji m.in. o kontakcie z osobą potencjalnie zakażoną koronawirusem.

– Wzywaj nas na interwencję – powiedz nam prawdę. Pamiętaj, że ukrywając fakty o swoim stanie zdrowia, kontakcie z osobą potencjalnie zakażoną czy przebywaniu w strefie zakażenia, utrudniasz nam niesienie pomocy innym. Dlatego przypominamy – #NieKłamRatownikom – apelują zgodnie służby medyczne, policja i straż.

Przypominają przy tym, że na numer alarmowy 112 należy dzwonić tylko w przypadku zagrożenia życia i zdrowia. Dlatego też, jeśli dzwoniąca po pomoc osoba jest w kwarantannie lub mogła mieć kontakt z osobą zakażoną koronawirusem, powinna poinformować o tym od razu dyspozytora.

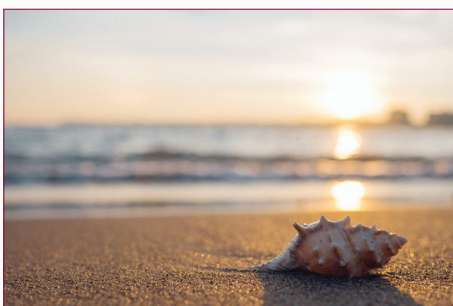
– Mówiąc zatem szczerze o swoim stanie zdrowia, pomagasz nam pomóc innym. Przyjeżdżając na interwencję, będziemy mogli użyć odpowiedniej odzieży ochronnej. Chory ratownik nie pomoże już innej osobie – zwracają uwagę służby. ■

PAP



Fot. archiwum red.

Wakacje będą inne



Fot. pixabay.com

Trudno prognozować na razie, jak będą wyglądały wakacje, ale na pewno nie tak, jak do tej pory. Dopóki nie pokonamy wirusa, będziemy musieli zastosować się do pewnych reżimów sanitarnych, nawet w czasie urlopu – uważa minister zdrowia Łukasz Szumowski.

Pytany w radiowych Sygnałach Dnia o perspektywę wakacyjną Szumowski

powiedział, że jeszcze jest wiele niewiadomych i dopóki wirus nie zniknie, musimy zapamiętać o wakacjach takich, jak kiedyś.

– To nie oznacza, że w ogóle nie możemy myśleć o wakacjach, ale muszą to być wakacje w takim reżimie sanitarnym dopóki wirus nie zniknie, dopóki nie będziemy mieli szczepionki, dopóki nie będziemy mieli leków – powiedział.

Wyjaśnił, że chodzi o zachowanie bezpiecznego dystansu do innych, unikanie dużych zbiorowisk i imprez. Podkreślił, że epidemia wymusza mocno zmianę naszych zachowań. ■

Klaudia Torchała
(PAP)

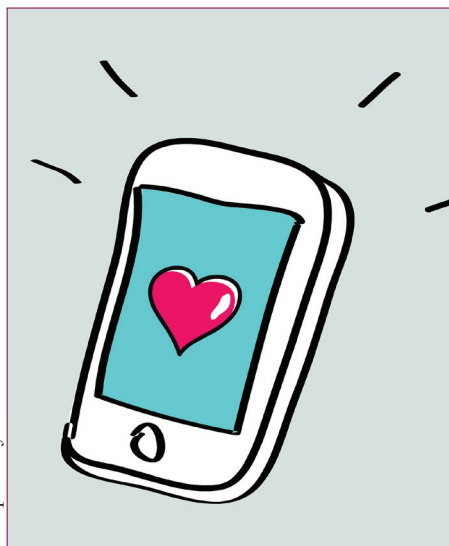
Gdzie szukać informacji?

Pracujesz? Prowadzisz firmę? Jesteś rodzicem i zajmujesz się dziećmi, kiedy szkoły, przedszkola i żłobki są zamknięte? Poszukujesz informacji na temat przysługujących Ci praw i dedykowanych rozwiązań zaprojektowanych przez rząd w celu zwalczania skutków epidemii? Śledź wpisy w mediach społecznościowych i informacje na stronie internetowej Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Rządowe serwisy to sprawdzone i pewne źródło informacji na temat działań podejmowanych w walce z koronawirusem. ■

Więcej informacji na: gov.pl/rodzina oraz gov.pl/koronawirus.

Red.

Telefon Serdeczności



Fot. pixabay.com

Telefon Serdeczności ma pomóc samotnym seniorom w Poznaniu przetrwać trudny czas izolacji z powodu koronawirusa. Taką usługę uruchomiło miasto – specjalną linię obsługują pracownicy Zespołu Dziennych Domów Pomocy w Poznaniu.

Jak wyjaśniła Aleksandra Gracjasz z poznańskiego Centrum Inicjatyw Senioralnych, na czynny pod numerem 691 870 091 Telefon Serdeczności zadzwonić mogą starsi mieszkańcy miasta, którym doskwiera izolacja i chcieliby z kimś porozmawiać. Zapewniła, że po drugiej stronie słuchawki czekać będzie gotowy do wszelkiej pomocy kompetentny rozmówca.

Jak dodała, w sytuacji, gdy senior będzie potrzebował profesjonalnej pomocy psychologicznej, otrzyma przez telefon kontakt do odpowiedniego specjalisty.

Telefon Serdeczności czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 12:00 – 20:00.

W dni robocze seniorzy z Poznania mogą też kontaktować się z pracownikami Centrum Inicjatyw Senioralnych, aby uzyskać informacje m.in. o przygotowanej dla nich ofercie miasta, wsparciu osób starszych oraz koordynowanej przez CIS, zorganizowanej w związku z koronawirusem akcji „Senior w domu”. Wszelkie dane kontaktowe dostępne są na stronie internetowej Centrum. ■

Rafał Pogrzebny (PAP)

Maseczki w krakowskim MPK

MPK SA zaczęło szyć maski dla swoich pracowników. Maski będą przekazywane pracownikom zaplecza, którzy każdego dnia zajmują się serwisowaniem tramwajów i autobusów oraz prowadzącym.

Do przygotowania masek jest wykorzystywany materiał z bawełny oraz fizełiny. Są to maski trójwarstwowe wielorazowego użytku. Każdego dnia powstaje ich kilkadziesiąt. Decyzja o rozpoczęciu szycia masek w MPK SA jest efektem coraz większych trudności z ich zakupem i stanowi uzupełnienie dotychczasowych dostaw. ■



Fot. MPK SA w Krakowie

Źródło: UM Kraków

Polecony w skrzynce



Fot. archiwum red.

W związku z epidemią koronawirusa do Prawa pocztowego wprowadzone zostały istotne zmiany, m.in. listy polecone mogą być doręczane do skrzynki pocztowej adresata bez konieczności składania przez niego specjalnego wniosku – poinformował UKE w komunikacie.

Jak podał Urząd Komunikacji Elektronicznej (UKE), w stanach nadzwyczajnych lub w przypadku wystąpienia stanu epidemii lub stanu zagrożenia epidemicznego zmieniają się zasady dotyczące doręczania listów poleconych

i przesyłek kurierskich. Listy polecone mogą być doręczane do skrzynki pocztowej adresata bez konieczności składania przez niego specjalnego wniosku, tak jak było to do tej pory. Zawieszono także obowiązek uzyskania przez kuriera pokwitowania odbioru przesyłki.

UKE podkreślił, że zmiany nie dotyczą jednak przesyłek wysłanych przez sądy, prokuraturę i inne organy ścigania oraz komornika sądowego.

Zmiany wynikają z ustawy o szczególnych instrumentach wsparcia w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2; wchodzi ona w skład pakietu, który ma przeciwdziałać gospodarczym skutkom pandemii koronawirusa. Pakiet tworzą również: ustawa o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw (specustawa); ustawa o zmianie ustawy o systemie instytucji rozwoju (PFR). ■

Małgorzata Werner-Woś
(PAP)

Ośłony dla szpitali



Fot. Politechnika Białostocka (facebook)

Politechnika Białostocka przy wsparciu materiałowym i finansowym lokalnych firm produkuje ochronne przyłbice, które przekazywane są do szpitali i placówek medycznych w Podlaskiem. Przyłbice trafiły do kilku szpitali w Białymstoku, Łomży i Bielsku Podlaskim.

Produkcją przyłbic ochronnych zajmuje się wydział mechaniczny Politechniki Białostockiej. – Oprócz maseczek i rękawic to w tej chwili podstawowy sprzęt ochronny dla lekarzy, pielęgniarek oraz ratowników medycznych, którzy znajdują się na pierwszej linii frontu w walce z koronawirusem – poinformowała rzeczniczka uczelni Dorota Sawicka.

Przyłbice powstają w Instytucie Inżynierii Biomedycznej. Najpierw była próba druku ich na drukarkach 3D, jednak czas wydruku był bardzo długi – jak wyjaśnia Sawicka – i trwało to 3 godziny. – Stąd pomysł zastąpienia druku ramki mocującej osłonę – montażem z użyciem prefabrykowanych elementów z tworzyw sztucznych. Część elementów wycinana jest laserowo. Obecnie czas wykonania przyłbicy to niecałe 10 minut – dodała.

W produkcję przyłbic włączyli się pracownicy innych wydziałów uczelni, gdzie wykorzystują dostępne w laboratoriach wydziałowych lampy UV i dezynfekują przyłbice oraz przygotowują do wysyłki. ■

Sylvia Wiczeryńska (PAP)

PAP – Nauka w Polsce

103-letnia kobieta najstarszym ozdrowieńcem

Przebywająca w szpitalu monoprofilowym w Kędzierzynie-Koźlu 103-latka, u której stwierdzono obecność koronawirusa, została uznana za ozdrowieńca. Jak potwierdził PAP dyrektor szpitala Jarosław Kończyło, w niedzielę dotarł drugi negatywny wynik testu.

Licząca 103 lata kobieta została przywieziona do szpitala monoprofilowego 20 kwietnia z Domu Spokojnej Starości w Kościeliskach. Jej stan zdrowia ocenia się jako dobry. W rozmowie z PAP dyrektor szpitala Jarosław Kończyło poinformował, że pacjentka przeszła chorobę stosunkowo łagodnie.

Do szpitala dotarły powtórzone wyniki testu na obecność koronawirusa. Podobnie jak poprzednie, były negatywne. Pacjentka, już jako najstarsza w Polsce i jedna z najstarszych na świecie ozdrowieńców, opuściła szpitalne mury. ■

Marek Szczepanik

Szkoły zamknięte na dłużej?

W tym roku szkolnym szkół już bym absolutnie nie otwierał, żeby uniknąć dużych zgrupowań dzieci na małej przestrzeni, tłoku w komunikacji miejskiej – ocenił immunolog, dr Paweł Grzesiowski. Jego zdaniem, można ewentualnie myśleć o powrocie do stacjonarnej nauki w szkołach średnich i na uczelniach.

Od 6 maja przedszkola i żłobki mogą być otwarte. Dopuszczono również możliwość prowadzenia zajęć w kolejnych typach placówek – chodzi m.in. o zajęcia praktyczne dla słuchaczy ostatnich semestrów szkół policealnych i zajęcia dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej. W kolejnych terminach będą przywrócone zajęcia opiekuńczo-wychowawcze z możliwością prowadzenia zajęć dydaktycznych dla uczniów klas I-III szkół podstawowych i wprowadzone konsultacje dla uczniów. Generalnie jednak do 7 czerwca nauka ma się odbywać zdalnie.

Grzesiowski wyraził opinię, że skoro otworzono żłobki i przedszkola, to na tym należałoby poprzestać. Rozważyć można natomiast – jego zdaniem – otwarcie szkół średnich i uczelni, choć pytanie, czy jest sens na niecały miesiąc nauki uruchamiać całą machinę.

Na pytanie, czy w jego ocenie we wrześniu uczniowie będą mogli wrócić w „szkolne mury”, odpowiedział, że jeśli nie dojdzie do nowych, nieobliczalnych wydarzeń w wakacje – a raczej nie dojdzie – to można to rozważać. – Ale oznacza to wzrost zachorowań i nie miejmy złudzeń, że jeśli ten wirus będzie funkcjonował w społeczeństwie, to będzie również dotyczył dzieci w wieku szkolnym – stwierdził immunolog.

Na pytanie, kiedy należałoby całkowicie „odmrozić” gospodarkę, ocenił, że przez najbliższe 2-3 lata nie będziemy mogli wrócić do pełnej normalności, w rozumieniu zapomnienia o tym, że jakiś wirus się pojawił. ■

Karolina Mózgowiec

Bułgarskie bazyry zamknięte



Fot. pixabay.com

Krajowy Sztab Operacyjny zarządził zamknięcie wszystkich bazarów i giełd żywności i kwiatów. Przyczyną są drastyczne naruszenia reguł przeciwepidemicznych. Niesprzedane produkty kupi Agencja Pomocy Społecznej.

Po przeprowadzeniu inspekcji na centralnym bazarze sofijskim Krajowy Sztab Operacyjny stwierdził rażące naruszenia – nie przestrzegano wymaganej odległości, ludzie tłoczyli się wokół straganów, większość była bez maseczek.

Na bazarze sprzedają drobną produkcję, a ceny są niższe niż w sklepach. Bazyry są ulubionym miejscem emerytów, którym rekomenduje się w czasie epidemii pozostawanie w domach.

Szef sztabu nakazał natychmiastowe zamknięcie sofijskiego bazaru, później innych w całym kraju. Jednocześnie z tych samych przyczyn zamknięto giełdy hurtowej sprzedaży owoców, warzyw i kwiatów.

– Pomidory, ogórki, wszystko, co wyprodukowano, ma być wykupione i przekazane domom opieki społecznej i osobom potrzebującym, żaden wyprodukowany produkt nie powinien zostać nieopłacony – stwierdził premier Bojko Borisow. ■

Oprac. Red.
Źródło: PAP

Na maseczkach nawet przez tydzień

Wirus SARS-CoV-2 może się utrzymywać na powierzchniach stalowych i plastikowych przez kilka dni, a na zewnętrznej warstwie maseczek chirurgicznych nawet przez tydzień – podał dziennik „South China Morning Post”, cytując hongkońskie badanie.

Badacze z Uniwersytetu Hongkongu (HKU) ustalili, że koronawirusa „zabijają” powszechnie używane w domach środki czystości, w tym wybielacz – przekazała gazeta. Badanie opublikowano w piśmie medycznym „Lancet”.

– SARS-CoV-2 może być wysoce stabilny w sprzyjającym środowisku, ale jest też podatny na standardowe metody dezynfekcji – ocenili naukowcy. Zaznaczyli, że patogen jest też wrażliwy na wysokie temperatury.

W badaniu sprawdzano, jak długo wirus może pozostać zaraźliwy w różnych temperaturach, a także na różnych powierzchniach w temperaturze pokojowej.

Na papierze do drukarki i chusteczkach higienicznych czas ten wyniósł mniej niż trzy godziny, natomiast z fartucha laboratoryjnego zaraźliwy wirus zniknął następnego dnia. Na szkłe i banknotach wirusa zdolnego do infekcji wykrywano jeszcze na drugi dzień, ale nie było go tam po czterech dniach.

Na stali nierdzewnej i plastiku można było go wykryć po czasie od czterech do siedmiu dni. Nawet po siedmiu dniach wirus wciąż był natomiast wykrywalny na zewnętrznej warstwie maseczek chirurgicznych, co badacze określili jako „uderzające”.

Badacze zaznaczyli w artykule, że wykrywanie wirusa na poszczególnych powierzchniach przy użyciu narzędzi laboratoryjnych „niekoniecznie odzwierciedla” możliwość rzeczywistego zakażenia poprzez zwyczajny kontakt z takimi powierzchniami. ■

Oprac. Red.

Z Kantonu Andrzej Borowiak (PAP)



Fot. pixabay.com

Samotny recital

Światowej sławy włoski tenor Andrea Bocelli wystąpił w niedzielę wielkanocną z wyjątkowym, transmitowanym w internecie recitalem stojąc w pustej katedrze w Mediolanie. Ten niezwykle koncert był jego modlitwą i otuchą dla świata, zmagającego się z pandemią. Przed występem Bocelli przytoczył słowa świętego Augustyna: „kto śpiewa, modli się dwa razy”. Dodał, że jego koncert, złożony wyłącznie z pieśni religijnych, to modlitwa za świat.

– Wierzę w siłę wspólnej modlitwy – powiedział.

Śpiewak, przyzwyczajony do występów przed tysiącami ludzi w wypełnionych do ostatniego miejsca salach koncertowych świata, był w słynnej mediolańskiej Duomo sam z organistą katedry Emanuele Vianellim, który mu akompaniował.

W programie recitalu były między innymi pieśni „Ave Maria” Johanna Sebastiana Bacha, „Sancta Maria” Pietro Mascagniego, „Domine Deus” Antonio Rossiniego.

Recitalowi Bocellego towarzyszyły zdjęcia z pustych miast świata, od Mediolanu i Wenecji po Nowy Jork. ■

PAP

Zbyt późno



Fot. pixabay.com

Ponad połowa Brytyjczyków uważa, że rząd premiera Borisa Johnsona zbyt późno podjął działania dotyczące ograniczenia kontaktów między ludźmi, by spowolnić rozprzestrzenianie się koronawirusa – wynika z opublikowanego badania opinii publicznej.

Według 56 proc. ankietowanych przez Ipsos MORI, ogłoszone 23 marca restrykcje – m.in. zakaz wychodzenia z domów z wyjątkiem nielicznych, wymienionych przypadków i zamknięcie wszystkich sklepów poza niezbędnymi – zostały wprowadzone zbyt późno. 35 proc. uważa, że zostały podjęte we właściwym momencie, zaś 4 proc. – że zbyt wcześnie.

Wielka Brytania wprowadziła radykalne ograniczenia później niż większość państw europejskich. Według bilansu podanego przez Ministerstwo Zdrowia, dotychczas w Wielkiej Brytanii zmarły z powodu koronawirusa 2352 osoby. To wyraźnie mniej niż we Włoszech, Hiszpanii czy we Francji, ale zarazem sporo więcej niż w Niemczech.

Sondaż Ipsos MORI został przeprowadzony online w dniach 27-30 marca na reprezentatywnej grupie 1072 dorosłych Brytyjczyków. ■

Z Londynu Bartłomiej Niedziński

(PAP)

Papież utworzył fundusz kryzysowy



Fot. pixabay.com

Papież Franciszek powołał specjalny fundusz kryzysowy, by „pomóc osobom i wspólnotom, które zostały tragicznie dotknięte szerzeniem się COVID-19” w krajach misyjnych – ogłosił Watykan. Papież przekazał na ten cel 750 tysięcy dolarów.

Fundusz powstał przy Papieskich Dziełach Misyjnych, a po-

moc będzie niesiona poprzez struktury i instytucje Kościoła. Franciszek, przekazując kwotę założycielską, zaapelował do Kościołów o wniesienie swego wkładu – poinformowała misyjna agencja Fides w komunikacie rozpowszechnionym w Watykanie. ■

PAP

Za granicę po 15 czerwca?

– Jeśli sytuacja będzie rozwijać się w tempie nie szybszym, niż ma to do czynienia teraz, to po 15 czerwca będzie możliwe otwarcie granic – powiedziała w Polsat News wicepremier, szefowa resortu rozwoju Jadwiga Emilewicz.

W trakcie rozmowy w Polsat News wicepremier pytana przez jednego z widzów o to, kiedy zostaną otwarte granice Polski, odparła, że jest wstępna zapowiedź kilku państw europejskich, iż od 15 czerwca planują otwarcie granic.

– My również zakładamy, że jeśli sytuacja będzie rozwijać się w tempie nie szybszym, niż ma to do czynienia teraz, po 15 czerwca będzie możliwe otwarcie granic – mówiła Emilewicz.

Wicepremier zastrzegła, że po każdym tygodniu będzie analizowana liczba nowych przypadków zakażeń i osób hospitalizowanych, od czego będą zależały kolejne kroki znoszące obostrzenia.

– Na pewno będzie to miało miejsce nie wcześniej niż w połowie czerwca – dodała.

Emilewicz podkreśliła, że kwestia otwarcia granic to temat rozmów nie tylko wewnątrz rządu, ale także z przedstawicielami rządów innych państw.

– Rozmawiamy o takich wariantach, w których jeżeli kraje graniczące z nami mają opanowaną sytuację epidemiczną, standardy bezpieczeństwa i higieny analogiczne do naszych, i są gotowe otworzyć granice w naszą stronę, to zapewne powinniśmy stosować zasady partnerstwa, i w podobny sposób traktować naszych sąsiadów – powiedziała.

Szefowa MR oceniła, że jeśli obywatele innych państw będą przetestowani, a sytuacja epidemiczna będzie opanowana w danym kraju w stopniu podobnym jak w Polsce, wówczas rząd powinien wyrazić większą gotowość do otwarcia granic.

Podkreśliła przy tym, że ostateczne decyzje po rekomendacjach MZ oraz opinii MSWiA podejmie premier. ■

Mateusz Roszak



Fot. pixabay.com

Czeka nas druga fala zachorowań

Swiat nie uporał się jeszcze z pandemią COVID-19, tymczasem eksperci ostrzegają, że czeka nas jeszcze druga fala zakażeń, najprawdopodobniej jesienią i zimą. Dyrektor amerykańskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) twierdzi, że drugi atak może być groźniejszy – z powodu nałożenia się zakażeń koronawirusem na gripę sezonową.

Szef CDC dr Robert Redfield ostrzegł przed takim scenariuszem w rozmowie z „Washington Post”. Powiedział, że Stanom Zjednoczonym grozi kolejna fala zakażeń wywołanych przez koronawirusa SARS-CoV-2. – Ten atak na nasz kraj, jaki nastąpi zimą, może być jeszcze trudniejszy od tego, z którym zmagamy się obecnie – podkreślił.

Skomplikowaną sytuację epidemiczną może pogorszyć występująca co roku jesienią i zimą gripa sezonowa. – Przed nami gripa sezonowa i epidemia wywołana przez koronawirusa w tym samym czasie – stwierdził dr Redfield.

Takiego scenariusza również w na-

szym kraju obawia się wiceminister zdrowia Waldemar Kraska. – Byłoby to bardzo niepokojące i złe, ponieważ jak wiemy, co roku grypa także w Polsce zbiera swoje śmiertelne żniwo. Skumulowanie tych dwóch chorób byłoby bardzo złe – powiedział podczas konferencji prasowej.

Ekspert zwraca uwagę, że grypa występuje w zasadzie przez cały rok, a nasila się znacznie jesienią i zimą. W Polsce najczęściej zachorowań jest zwykle między styczniem i marcem. Z danych Narodowego Instytutu Zdrowia-PZH w Warszawie wynika, że w ostatnich latach średnio było u nas

4 mln infekcji wywołanych przez gripę i zakażenia grypopodobne.

Drugiej fali zakażeń COVID-19 obawia się również prof. Herman Goossens, mikrobiolog Uniwersytetu w Antwerpii. Jego zdaniem może ona pojawić się już we wrześniu lub październiku. Jego obawy wynikają z tego, że niewielka jest wciąż odporność populacyjna na koronawirusa SARS-CoV-2.

Ocenia się, że w przypadku takiego zakażenia, jak COVID-19, odporność grupowa powinna sięgnąć co najmniej 60-70 proc., żeby zahamować rozwój epidemii. Tymczasem z badań w wielu krajach wynika, że jak na razie rozwija się ona bardzo wolno. Według belgijskiego specjalisty w Hiszpanii, Włoszech, Holandii i Austrii nie przekroczyła ona nawet 5 procent. ■

Z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że od wybuchu pandemii COVID-19 w grudniu 2019 r. na całym świecie doszło już do prawie 5,5 mln zakażeń i ponad 345 tys. zgonów. Są też liczne wyzdrowienia: jest już ponad 2 mln ozdowieńców. Aktywnych zakażeń, czyli występujących obecnie, jest niemal 3 mln [dane na koniec maja 2020 r. – red.].

Zbigniew Wojtasiński
(PAP)

Podczas izolacji warto zachować kontakt z bliskimi



Fot. pixabay.com

Stan epidemii, który trwa obecnie w Polsce, wiąże się z przymusową izolacją społeczną. Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się koronawirusa, rząd apeluje do obywateli o pozostanie w domach i zaniechanie bezpośrednich kontaktów ze znajomymi. Dobrze jest jednak w miarę możliwości podtrzymać swój dotychczasowy tryb życia i nie odcinać się całkowicie od bliskich. Dzięki temu zapanowanie nad lękiem i racjonalne myślenie staną się o wiele prostsze.

– Podczas okresu izolacji warto zachować stały rytm dnia. Możemy wykonywać podobne czynności do tych, które robiliśmy wcześniej. Ważne jest jednak, aby planować swój czas i poszczególne czynności. Dobrze jest również od czasu do czasu wyjść na spacer, przewietrzyć się i zobaczyć, że dookoła nas życie toczy się dalej – mówi w rozmowie z agencją Newseria Lifestyle Izabela Kielczyk, psycholog biznesu.

Według niej ludzie różnie znoszą odosobnienie. Introwertycy radzą sobie z nim o wiele lepiej. Jest to bowiem czas, w którym mogą czytać książki i oglądać filmy. Ekstrawertycy, preferujący odpoczynek w gronie przyjaciół, mają utrudnione zadanie. Powinni jednak

nie rezygnować z rozmów, które poprawiają im humor i dostarczają przyjemności.

– Nie zapominajmy o naszych bliskich. Dobrze jest utrzymywać z nimi stały kontakt. Obecnie media społecznościowe dają nam tę możliwość. Warto umówić się chociażby na wideokonferencję po to, żeby omówić i przegadać zaistniałą sytuację. W tym trudnym czasie najbardziej destrukcyjnie wpływa na ludzi właśnie odosobnienie – tłumaczy ekspertka.

Warto pamiętać, że osoby w podeszłym wieku znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka. Z tego powodu powinny ograniczyć do absolutnego minimum przemieszczanie się. Aby to zrobić, po-

trzebują jednak pomocy i wsparcia bliskich oraz przyjaciół.

– Osoby starsze znajdują się obecnie w trudnej sytuacji. Często są odizolowane od rodziny. Gdy przynosimy im zakupy, warto zapytać się, co u nich słychać. Możemy zostawić im jakiś miły liścik. Dobrze jest namówić ich również na kontakt telefoniczny. Pamiętajmy, że to od nas zależy, jak zachowamy się w tym wyjątkowym okresie – zwraca uwagę Izabela Kielczyk.

Po kilkunastu dniach przymusowej izolacji wśród rodzin i par mogą wystąpić różnice zdań oraz drobne sprzeczki. Ważne jest jednak, żeby szybko i skutecznie je rozwiązywać. Można zrobić to na przykład podczas wspólnej zabawy. Gry ruchowe i planszowe urozmaicą czas i zacieśnią więzi z bliskimi. Aby unikać wszelkiego rodzaju nieporozumień, należy, mimo wspólnego mieszkania, zachować minimum prywatności.

– W związkach na samym początku pojawiła się euforia. Pary cieszyły się, że będą mogły spędzać ze sobą czas. Jednak po dłuższym okresie przebywania w czterech ścianach ludzie zaczynają odczuwać zmęczenie. Wobec tego warto zadbać o swój kawałek przestrzeni. Wygospodarować choćby półtorej godziny tylko dla siebie – poczytać książkę lub w samotności pograć na komputerze – radzi ekspertka.

Pandemia koronawirusa jest przyczyną wzmagającego się lęku społecznego. Wraz z zagrożeniem narasta bowiem wewnętrzny niepokój. Strach nierzadko przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu. Ekspertka zwraca uwagę, że panika także może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie.

– Obecnie jesteśmy bardziej nastawieni na to, że możemy czymś się zarazić. Jednak warto podejść do tematu racjonalnie. Zdajemy sobie sprawę, że wirusy były obecne zawsze, co roku na grype chorowała znaczna część społeczeństwa. W obliczu sytuacji kryzysowej starajmy uspokoić się poprzez logiczne myślenie – tłumaczy. ■

Źródło: newseria.pl

Niepełnosprawni w grupie ryzyka

Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej, Ministerstwo Zdrowia, Państwowa Inspekcja Sanitarna i Narodowy Fundusz Zdrowia przestrzegają przed koronawirusem.

Objawy i ryzyko zakażenia:

Koronawirus powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie. Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia,

Osoby, u których wiek, stan zdrowia oraz inne okoliczności powodują obniżenie odporności, są w szczególności zagrożone zakażeniem oraz skutkami ewentualnego zachorowania.

W grupie podwyższonego ryzyka zakażeniem koronawirusem i jego skutkami znajdują się osoby niepełnosprawne, w szczególności osoby, u których przyczyną niepełnosprawnością są schorzenia układu krążeniowo-oddechowego, współwystępujące schorzenia różnych układów organizmu, czyli osoby z tzw. niepełnosprawnością sprzężoną oraz schorzenia powodujące znaczące osłabienie odporności, a także osoby, które z uwagi na trud-

ności poznawcze posiadają obniżoną zdolność do dbania o higienę i profilaktykę zdrowotną.

Zasady profilaktyki

- W sposób szczególny przestrzegaj zasad profilaktyki zdrowotnej i zdrowego stylu życia, z wyjątkowym uwzględnieniem tych zasad, które odnoszą się do jednostki chorobowej stanowiącej medyczne podłoże niepełnosprawności: stosuj zbilansowaną dietę i suplementy zwiększające odporność organizmu, przyjmuj zlecone przez lekarza farmaceutyki, unikaj czynników ryzyka, jak wychłodzenie, nadmierne zmęczenie, używki.

- Zachowaj zasady higieny oraz ostrożność, korzystając z przedmiotów ortopedycznych, środków pomocniczych oraz innych przedmiotów i urządzeń ułatwiających codzienne funkcjonowanie.

Jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego, balkoników, kul oraz innego rodzaju przedmiotów ułatwiających poruszanie

się, pamiętaj, że na ich powierzchni mogą gromadzić się zanieczyszczenia będące nośnikami 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 osób niepełnosprawnych.

- Zachowaj zasady higieny korzystając z środków pomocniczych, takich jak zaopatrzenie urologiczne, środki chłonne i zabezpieczające, w szczególności jeśli wykonujesz czynności związane z korzystaniem z nich w miejscach publicznych, jak ogólnodostępne toalety.

- Zajmując się zadaniami związanymi z wsparciem osób niepełnosprawnych w codziennym życiu, w szczególności w czynnościach takich jak mycie się, korzystanie z toalety, pielęgnacja ciała, ubieranie się, poruszanie się, w ścisły sposób przestrzegaj zasad higieny osobistej. W sytuacji podwyższonego ryzyka, np. wystąpienia niepokojących objawów mogących oznaczać infekcję, należy stosować środki ochronne oraz dezynfekcyjne i przede wszystkim skontaktować się z lekarzem. ■

Źródło: MRPiPS



Infolinia dla osób potrzebujących wsparcia

Od połowy marca Fundacja WOŚP prowadzi akcję „Pomagamy”, w ramach której kontaktowane są ze sobą osoby potrzebujące wsparcia w codziennych czynnościach z tymi, które tej pomocy mogą udzielić. Udało się już pomóc w ponad 400 przypadkach. O wsparcie można zwrócić się też poprzez specjalną infolinię pod numerem 12 446 68 15.

W obliczu walki z koronawirusem znaczna część społeczeństwa zmuszona jest pozostać w domach i właśnie z myślą o takich osobach, które czasem potrzebują wsparcia w codziennych czynnościach – zakupach czy wyprowadzeniu psa – powstała akcja „Pomagamy”. Fundacja WOŚP zachęca do działania i łączy potrzebujących z tymi, którzy pomocy mogą udzielić. Na stronie wosp.org.pl/pomagamy osadzono formularz zgłoszeniowy, a także przygotowaną przy współpracy z Esri Polska mapę, prezentującą miejsca, gdzie znajdują się osoby gotowe do niesienia pomocy.

O pomoc zwrócić się można również telefonicznie, dzięki infolinii utworzonej wspólnie z PeekQuick. Firma zajmuje się wprowadzaniem zgłoszeń do systemu, które następnie trafiają do koordynatora akcji z ramienia WOŚP.

– Każdego dnia otrzymujemy bardzo wiele zgłoszeń w sprawie pomocy dla seniorów – przez nasz formularz kontaktują się z nami ich bliscy. Wiemy, że taka forma kontaktu może być barierą dla części osób potrzebujących pomocy, dlatego zdecydowaliśmy się na uruchomienie infolinii. Łączymy siły z firmą, która świadczy takie usługi na co dzień i w ten sposób jeszcze bardziej ułatwiamy uzyskanie pomocy – mówi Marcin Garczyński, koordynator akcji „Pomagamy”, Fundacja WOŚP.

Infolinia dostępna jest pod numerem 12 446 68 15, od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00.

„Pomagamy” coraz bardziej międzynarodowo

W akcję, jako chętni do pomocy, angażują się przede wszystkim członkowie Pokojowego Patrolu oraz wolontariusze sztabów działających w ramach Finału WOŚP, rozsiani po całej Polsce, choć nie tylko. Do organizatorów trafiają zgłoszenia także od Polaków mieszkających poza granicami, m.in. w Holandii, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii, Belgii, Finlandii czy Kanadzie. Jak dotąd udało się pomóc w ponad 400 przypadkach. Chętnych do pomocy jest blisko 2 tysiące. ■

Źródło: WOŚP

Epidemia a nastolatki

Jedynacy i osoby niereligijne najtrudniej przeżywają sytuację epidemii – wynika z badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej przeprowadzonego wśród nastolatków. 80 proc. młodych przebywających na kwarantannie raczej dobrze lub zdecydowanie dobrze ocenia swoje samopoczucie podczas epidemii.

Z badania „Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?” wynika, że przygnębienie epidemią nie zależy silnie od wieku, nie wpływa na nie istotnie również sytuacja materialna rodziny. Wśród przygnębianych epidemią jest znacząco więcej jedynaków (26 proc.), niż wśród radzących sobie psychicznie z epidemią (18 proc.).

Z badania wynika również, że u osób bardzo przygnębianych epidemią wyraźnie zwiększyła się częstość takich uczuć jak: osamotnienie (81 proc.), nerwowość i poirytowanie (82 proc.), smutek (82 proc.), uczucie braku energii (75 proc.); częściej czują się też pełni obaw (64 proc.).

Analizy pokazują też, że młodym ludziom łatwiej przeżyć epidemię, kiedy otoczeni są rodziną i znajomymi, którzy są gotowi ich wysłuchać. Zebrane dane pokazują istotny związek pomiędzy obecną kondycją psychiczną młodych a praktykami religijnymi przed epidemią.

Deklaracje osób z niepełnosprawnością, dotyczące ogólnego samopoczucia w czasie epidemii, są podobne jak u pozostałych osób. 70 proc. z nich odpowiada, że jest ono raczej lub zdecydowanie dobre. Częściej jako istotną trudność wskazywały nerwową atmosferę w domu oraz ciasnotę w domu lub mieszkaniu. 55 proc. osób z niepełnosprawnością stwierdziło, że czas epidemii przyniósł także dobre rzeczy w ich rodzinie (o 2 proc. więcej, niż wśród pozostałych).

Wskazywane zmiany dotyczą przede wszystkim zacieśniania relacji między bliskimi. Wśród osób z niepełnosprawnością można dostrzec większą skłonność do empatii. 22 proc. z nich często myśli, że warto włączyć się jakoś w pomaganie innym w czasie epidemii.

Podobnie jak w przypadku młodzieży z niepełnosprawnością, częściej istotnymi trudnościami dla osób z przewlekłymi chorobami były nerwowa atmosfera w domu i ciasnota w domu lub mieszkaniu. Bardziej uciążliwa okazała się w ich wypadku także nuda. Symptomatyczne dla tej grupy może być przywoływanie w swobodnych wypowiedziach tych związanych z sytuacją zdrowotną. Tylko 42 proc. osób z tej kategorii uznało, że czas epidemii i związane z nim zmiany w codziennym funkcjonowaniu przyniosły jakieś dobre rzeczy w ich rodzinie (podczas gdy uznaje tak 54 proc. pozostałych).

Zdecydowana większość osób na ścisłej kwarantannie (80 proc.) raczej dobrze lub zdecydowanie dobrze ocenia swoje samopoczucie podczas epidemii i tyle samo uważa, że w tej sytuacji radzi sobie dobrze, lub raczej dobrze. Wyraźnie częściej za poważne trudności uznają: nudę (największa różnica), brak możliwości uprawiania sportu, przeciążenie materiałem szkolnym, brak dostępu do komputera, kiedy tego potrzebują oraz niewystarczający dostęp do Internetu.

Instytut Profilaktyki Zintegrowanej badał kondycję psychiczną młodzieży w dniach 2-9 kwietnia. Sondaż przeprowadzono wśród 2 tys. 476 nastolatków w wieku 13-19 lat. ■



Fot. pixabay.com

Stres w pandemii. Jak sobie z nim radzić?

Przerwy w śledzeniu informacji o pandemii, podejmowanie przyjemnych aktywności, próby zachowania codziennej rutyny – to niektóre ze sposobów radzenia sobie ze stresem z powodu COVID-19, które podają eksperci z amerykańskich Centrów Kontroli i Prewencji Chorób w Atlancie.

Szerzenie się pandemii COVID-19 może być bardzo stresujące dla wielu osób, podkreślają specjaliści z Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC). Strach i obawy przed chorobą mogą przytłaczać zarówno dorosłych, jak i dzieci. Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem.

To, jak zareagujemy na wybuch pandemii, zależy od naszych osobistych predyspozycji, doświadczeń i uwarunkowań, a także od społeczności, w której żyjemy. Do grupy mogącej silniej reagować na tę sytuację należą osoby starsze i osoby z chorobami przewlekłymi, które są bardziej zagrożone COVID-19, dzieci i nastolatki, osoby, które znajdują się na pierwszej linii frontu w walce z epidemią, tj. lekarze, pielęgniarki i inni pracownicy medyczni oraz osoby z zaburzeniami psychicznymi, w tym nadużywające substancji psychoaktywnych. Również osoby poddane kwarantannie mogą przeżywać nasilony stres (nawet jeśli nie są chore) ze względu na izolację od innych ludzi.

Wśród objawów stresu związanego z wybuchem pandemii eksperci wymieniają m.in. występowanie nasilonych obaw i lęków o własne zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków, problemy ze snem i koncentracją uwagi, pogorszenie objawów choroby przewlekłej, zwiększone spożycie alkoholu, wyrobów tytoniowych i innych substancji psychoaktywnych.

Każdy może jednak podjąć proste kroki, by pomóc sobie, rodzinie i najbliższym w radzeniu sobie ze stresem wywołanym pandemią, podkreślają eksperci CDC.

W tym celu powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się na tym problemie może nasilać niepokój.

Warto też zadbać o siebie i swoje ciało – ćwiczyć głębokie oddechy, rozciąganie lub medytację. Dobrze jest spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki, wykonywać regularne ćwiczenia, wysypiać się, unikać alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

Powinniśmy też starać się podejmować aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność.

Poza tym warto porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie o swoich obawach i emocjach. Jeśli stres istotnie zakłóca nasze codzienne aktywności przez kolejne dni, warto poradzić się psychologa lub lekarza.

Dzielenie się z innymi sprawdzonymi infor-

macjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie plotkami czy fake newsami) pozwoli lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może złagodzić stres.

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu – podkreślają eksperci CDC. Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci. Dlatego tak ważne jest, by opierać się na sprawdzonych informacjach na temat wirusa.

Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię eksperci wymieniają: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje psychoaktywne.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

W czasie epidemii warto ograniczyć dzieciom i młodzieży dostęp do wiadomości w mediach, również społecznościowych. Dzieci mogą błędnie interpretować informacje, które do nich docierają i bać się tego, czego nie rozumieją.

Specjaliści podkreślają, że dobrze jest też trzymać się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności, a w sytuacji, gdy zamknięte zostają szkoły, stworzyć nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny.

Osoby, które cierpią na schorzenia psychiczne, powinny w tym okresie kontynuować dotychczasową terapię i obserwować się pod kątem wystąpienia nowych objawów lub pogorszenia dotychczasowych. Gdy zaobserwują niepokojące zmiany, np. myśli samobójcze, myśli o skrzywdzeniu siebie lub innych, powinny zadzwonić po pomoc.

W przypadku osób, które znajdują się na pierwszej linii walki z epidemią, jak lekarze czy pielęgniarki, może dojść do wystąpienia tzw. wtórnego stresu traumatycznego (STS). Może on dawać objawy fizyczne, (jak zmęczenie) oraz psychiczne – lęk, poczucie winy, wycofanie. W sytuacji, w której stres negatywnie wpływa na zdolność opiekowania się własną rodziną i pacjentami, warto zwrócić się po pomoc psychologiczną – radzą amerykańscy specjaliści. ■

Joanna Morga
(PAP)

Tylko w jednym szpitalu

Pracownicy medyczni, którzy mają kontakt z pacjentami z podejrzeniem lub zakażeniem koronawirusem, będą mogli pracować tylko w jednym miejscu. W Dzienniku Ustaw opublikowano rozporządzenie w tej sprawie.



Fot. pixabay.com

Chodzi o rozporządzenie w sprawie standardów w zakresie ograniczeń przy udzielaniu świadczeń opieki zdrowotnej pacjentom innym niż z podejrzeniem lub zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 przez osoby wykonujące zawód medyczny, mające bezpośredni kontakt z pacjentami z podejrzeniem lub zakażeniem tym wirusem.

Dotychczas osoby udzielające świadczeń pacjentom z podejrzeniem lub zakażeniem COVID-19 w podmiotach leczniczych umieszczonych w specjalnym wykazie mogły udzielać świadczeń również w innych podmiotach leczniczych, czym – jak podkreśla Ministerstwo Zdrowia – stwarzały ryzyko rozprzestrzeniania COVID-19 i zarażenia innych pacjentów.

Dlatego zdecydowano się wskazać krąg osób, które będą objęte ograniczeniami.

Osoby uczestniczące w udzielaniu świadczeń opieki zdrowotnej na stanowiskach umieszczonych w wykazie nie będą mogły udzielać świadczeń opieki zdrowotnej pacjentom innym niż z podejrzeniem lub zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, chyba że udzielając tych świadczeń, nie mają bezpośredniego kontaktu z tymi pacjentami, w tym w sytuacji udzielania tych świadczeń za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności.

Obowiązek powstrzymania się od pracy w innym miejscu poprzedzony będzie pisemną informacją podmiotu leczniczego doręczoną osobie zobowiązanej. W pisemnej informacji określony będzie termin ograniczenia możliwości pracy w innych miejscach. ■

Katarzyna Lechowicz-Dyl
(PAP)

Koronawirus atakuje też młodych i zdrowych

Lekarze rodzinni apelują do młodych ludzi, by nie lekceważyli zagrożenia związanego z koronawirusem. Lekkoomyślność i łamanie zasad izolacji również w ich przypadku może skończyć się tragicznie – podkreśla Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia.

PPOZ informuje, że wprawdzie pierwsze doniesienia alarmowały, iż koronawirus zagraża głównie osobom starszym i schorowanym, to ostatnie dane pokazują, że śmiertelne żniwo zbiera także wśród młodych i nieobciążonych dodatkowymi chorobami.

Lekarze przypominają, że w Wielkiej Brytanii z powodu zakażenia koronawirusem zmarła 21-letnia kobieta, która nie należała do grupy podwyższonego ryzyka, zaś we Francji 16-letnia dziewczyna.

Polskie służby – jak wskazuje PPOZ – również informują o tym, iż do szpitali w ciężkim stanie przewożeni są pacjenci nastoletni, a nawet kilkuletnie dzieci.

– Apelujemy do młodych ludzi, aby nie lekceważyli zagrożenia. Lekkoomyślność i łamanie zasad izolacji również w ich przypadku może skończyć się tragicznie. Nikt nie jest ze stali – mówi prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia Bożena Janicka.

Janicka podnosi, że wprawdzie do grupy podwyższonego ryzyka związanego z zakażeniem koronawirusem nadal zalicza się osoby powyżej 60. roku życia oraz cierpiące na schorzenia przewlekłe, to jednak infekcje nie omijają młodszych.

Przeważnie lepiej radzą sobie z zakażeniem, a choroba przebiega łagodniej, jednak i wśród nich odnotowano już przypadki skrajnie ciężkie. Światowe media – jak wskazała prezes PPOZ –

podały niepokojącą informację o ciężkim przebiegu choroby u 12-letniej pacjentki szpitala w Atlancie, w USA. Dziewczynka nie miała innych chorób towarzyszących, a ze względu na pogarszający się stan została podłączona do respiratora.

PPOZ podkreśla, że koronawirus jest również niebezpieczny dla osób z przedziału wiekowego od 20 do 40 lat. Już w Polsce odnotowano kilka zgonów wśród „młodych dorosłych”.

rzystać z bogactwa techniki i pozostać w domach – mówi Janicka.

PPOZ ostrzega, że jesteśmy dopiero na początku epidemii, a wzrost zachorowań dopiero przed nami. Nie trzeba wracać z zagranicy ani mieć kontakt z osobą powracającą czy z widocznymi objawami, żeby zachorować.

– Nie wiemy, kogo mijamy na ulicach czy w sklepach! Każdy z nas może być cichym nosicielem i zarażać innych. Dlatego tak ważne jest unika-



Fot. pixabay.com

– Młodzi ludzie prowadzą szybkie tempo życia. Nie dojadają, nie dośpiają, są narażeni na liczne stresy w pracy czy na uczelniach. Wszystko to powoduje, że ich odporność spada. Dochodzi niestety do zgonów. Dlatego apelujemy do młodych o zachowanie szczególnej ostrożności. Unikanie kontaktu z innymi to podstawa. Młode społeczeństwo ma tę przewagę, że jest sprawne „tele- info”, więc powinno ko-

nie spotkań nawet w gronie rodziny. Ograniczmy odwiedziny, bo nie wiemy na jakim etapie jesteśmy my i nasze dzieci. Tylko to może nas uchronić przed powtórzeniem włoskiej narodowej tragedii – podkreślają lekarze PPOZ. ■

Katarzyna Lechowicz-Dyl
(PAP)

Kara od sanepidu czy mandat od policji?

Za łamanie restrykcji nałożonych w związku z epidemią może grozić mandat lub kara administracyjna wymierzona przez inspektora sanitarnego. Ta druga jest na ogół surowsza i natychmiast egzekwowana – wyjaśnia Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich. O tym, czy sprawa trafi do sanepidu, decyduje zazwyczaj policja.



Fot. KMP Elbląg

Biuro RPO przypominało w komunikacie na swojej stronie, że specustawy o walce z koronawirusem pozwoliły na karanie za łamanie przepisów także w trybie administracyjnym. – Jeśli więc ukarze nas inspektor sanitarny, to następuje to w trybie administracyjnym, a nałożona kara ściągana jest z konta w ciągu 7 dni od dnia wydania decyzji. Może to być nawet 30 tys. zł – tłumaczy biuro RPO.

O tym, czy sprawa trafi do sanepidu, decyduje na ogół policja, bo to na podstawie m.in. wniosku policji inspektor sanitarny wydaje decyzję administracyjną.

Kary administracyjne dotyczą przede wszystkim naruszenia zasad kwarantanny, obowiązku hospitalizacji lub izolacji w związku z COVID-19, także przemieszczania się wbrew zakazom wydanym na podstawie specustawy koronawirusowej.

– Te zakazy wydawał najpierw minister zdrowia, a teraz wydaje je Rada Ministrów i co kilka dni są one zmieniane i uzupełniane. Odpowiadamy za łamanie zakazów, które obowiązywały w dniu zdarzenia – więc zdjęcie jakiegoś zakazu następnego dnia nie zwalnia nas z odpowiedzialności – pisze Biuro RPO.

Rzecznik dostał skargę od osoby, na którą nałożono 5 tys. zł kary administracyjnej

za złamanie kwarantanny. Dowodem dla sanepidu – jak podaje RPO – była informacja z policji, że osoba ta nie odebrała o godz. 22:00 telefonu od policjanta, tymczasem zainteresowany twierdził, że był w domu, tylko wyciszył telefon i poszedł spać. – Teraz kara zostanie mu ściągnięta z konta – jedyne, co może zrobić, to odwołać się – radzi RPO.

Rzecznik informuje, że na odwołanie się jest 14 dni. – Co prawda specustawa koronawirusowa zatrzymała bieg terminów, ale w tym wypadku zwlekanie nie ma sensu. Im wcześniej złoży się odwołanie, tym wcześniej będzie się nim mógł zająć organ II instancji. Odwołanie wnosi się do organu wyższego stopnia za pośrednictwem organu, który wydał decyzję. Jeśli decyzję wydał państwowy powiatowy inspektor sanitarny, drugą instancją jest państwowy wojewódzki inspektor sanitarny. Jeżeli decyzję wydał w I instancji wojewódzki inspektor, to organem II instancji jest główny inspektor sanitarny – czytamy w komunikacie.

Jak radzi RPO, w odwołaniu warto zgłosić konkretne uwagi wobec sposobu postępowania organu I instancji i treści decyzji, np. tego, czy można było brać udział w postępowaniu i czy można było wypowiedzieć się co do zgromadzonych

dowodów. Można też odnieść się do treści dowodów przedstawionych w uzasadnieniu decyzji i próbować je zakwestionować.

– Trzeba niestety liczyć się z prawdopodobieństwem utrzymania decyzji w mocy przez organ odwoławczy, a nawet z przeprowadzeniem skutecznej egzekucji kary pieniężnej. W takim przypadku pozostaje jeszcze prawo do sądu – przypomina RPO.

Policja, poza kierowaniem wniosków o ukaranie do sanepidu, tak jak do tej pory stosuje Kodeks wykroczeń, nakładając mandaty karne (do 500 zł).

– Mandaty – jak wynika z praktyki RPO – najczęściej pojawiały się w przypadku złamania zakazu poruszania się wydanego przez Radę Ministrów w rozporządzeniu z 31 marca 2020 r. RPO dostawał skargi, że ludzie byli zatrzymywani za to, że mieli w torbie niewłaściwe zakupy (niezaspokajające potrzeb życiowych – np. wino), że spacerowali z psem, rzucając mu patyk (a zdaniem policjanta należało się ograniczyć do spaceru), że spacerowali z dzieckiem z niepełnosprawnością, dla którego wyjście jest teraz jedyną formą terapii (policjant nie uznawał tego za zaspokajanie potrzeb życiowych), że jechali na rowerze, a nie powiedzieli, że wiozą zakupy dla babci – podaje RPO.

Biuro rzecznika przypomina, że mandatu można nie przyjąć, należy się przy tym liczyć z tym, że zostanie skierowany wniosek o ukaranie do sądu, a sąd rozstrzygnie, czy doszło do popełnienia wykroczenia. Od wyroku będzie można się odwołać. Po uprawomocnieniu wyrok będzie ostateczny, a kara wyegzekwowana z naszego konta – wyjaśnia biuro rzecznika.

Mandat po przyjęciu go staje się prawomocny. Jeśli jednak uważamy, że zostaliśmy ukarani za coś, co nie jest wykroczeniem, możemy się odwołać do sądu – informuje RPO. ■

Karolina Mózgowiec
(PAP)

Pomoc dla niepełnosprawnych

Pomoc udzielana jest osobom niepełnosprawnym, które na skutek wystąpienia zagrożenia epidemicznego oraz stanu epidemii w czasie od 9 marca do 4 września 2020 r. utraciły możliwość korzystania – przez co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych – z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej.

– To dofinansowanie kosztów związanych z zapewnieniem opieki w warunkach domowych w wysokości 500 zł miesięcznie. Pomoc udzielana będzie w ramach programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi” – mówi minister rodziny, pracy i polityki społecznej Marlena Małag.

Program realizowany jest przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Jak długo udzielana będzie pomoc?

Pomoc w wysokości 500 zł miesięcznie na jedną osobę niepełnosprawną przydzielana jest na okres nie dłuższy niż 3 miesiące. Co ważne, w każdym z miesięcy wykazanych we wniosku musi wystąpić brak możliwości korzystania z opieki w placówce rehabilitacyjnej przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych.

Uwaga!

– Świadczenie nie przysługuje za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego przyznanego w ramach specustawy, której celem jest przeciwdziałanie i zwalczanie epidemii koronawirusa – podkreśla minister Marlena Małag.

Kto może otrzymać wsparcie?

Wsparcie skierowane jest do osób niepełnosprawnych, które są:

- uczestnikami warsztatów terapii zajęciowej,

- uczestnikami środowiskowych domów samopomocy,

- podopiecznymi dziennych domów pomocy społecznej,

- podopiecznymi placówek rehabilitacyjnych, których działalność finansowana jest ze środków PFRON,

- uczestnikami programów zatwierdzonych przez Radę Nadzorczą PFRON i w ramach tych programów korzystają ze wsparcia udzielanego przez placówki rehabilitacyjne,

- pełnoletnimi (od 18 do 25 roku życia) uczestnikami zajęć rewalidacyjno-wychowawczych (organizowanych zgodnie z przepisami rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej) dla dzieci i młodzieży z upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim,

- pełnoletnimi (od 18 do 24 roku życia) wychowankami specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych oraz specjalnych ośrodków wychowawczych, funkcjonujących na podstawie ustawy Prawo oświatowe.

Kto jest realizatorem programu?

Realizatorami programu w ramach tej konkretnej części (moduł III) są samorządy powiatowe, które zgłoszą chęć przystąpienia do programu. Pomoc dla osób niepełnosprawnych będzie dostępna na terenie tych samorządów powiatowych, które przystąpią do programu. Taki samorząd wyznaczy jednostkę organizacyjną – najczęściej będzie to Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, która będzie rozpatrywać złożone wnioski i podejmować decyzje w sprawie udzielenia pomocy.



Fot. pixabay.com

Jak złożyć wniosek?

Wnioski należy składać poprzez System Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON (system SOW). W przypadku braku możliwości skorzystania z Systemu SOW dopuszczalny jest inny sposób złożenia wniosku (np. elektronicznie, drogą pocztową lub osobiście). W takim przypadku wzór wniosku należy pobrać ze strony Funduszu.

– Zachęcamy do składania wniosków przez system SOW, to dzisiaj najbezpieczniejsze rozwiązanie. Co ważne, nie trzeba mieć profilu zaufanego lub podpisu elektronicznego – wystarczy założyć konto w systemie – zaznacza minister Marlena Małag.

Dzięki SOW możliwe jest załatwienie sprawy bez wychodzenia z domu na każdym jej etapie:

- wypełnienie i złożenie wniosku,
- dokonanie ewentualnych uzupełnień,
- uzyskanie informacji o przyznaniu dofinansowania.

Korzystając z bezpłatnego systemu



SOW, można złożyć elektroniczny wniosek przez Internet również w dzień wolny od pracy, 24 godziny na dobę, 365 dni w roku, nawet jeśli urząd pracuje tylko zdalnie.

W imieniu osób niepełnoletnich oraz ubezwłasnowolnionych częściowo lub całkowicie z wnioskiem mogą wystąpić opiekunowie prawni tych osób.

Ważne terminy!

Przyjmowanie wniosków rozpoczęło się od 10 kwietnia br. Można je składać w trybie ciągłym, ale nie później niż do 4 września br.

Szczegółowe informacje dotyczące programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi” dostępne są pod adresem: www.pfron.org.pl – zakładka „O Funduszu – Programy i zadania PFRON – Programy realizowane obecnie” . ■

Źródło: MRPiPS

Matury od 8 czerwca

Minister Dariusz Piontkowski przekazał informacje o datach egzaminów maturalnych i ósmoklasisty. W tym roku nie odbędą się egzaminy maturalne w formie ustnej.

MATEUSZ MISZTAŁ

– Obecne warunki epidemiczne nie pozwalają na odwołanie działalności szkół. Zdecydowaliśmy o dalszym ograniczeniu działalności tych placówek – zaznaczył Dariusz Piontkowski.

Podobnie rzecz się będzie miała na uczelniach. – Do 24 maja zawieszona jest działalność dydaktyczna na uczelniach. Prace naukowo-badawcze mogą się dalej toczyć, oczywiście z zachowaniem warunków bezpieczeństwa – poinformował Wojciech Murdzek, minister nauki i szkolnictwa wyższego.

Nowe daty matur i egzaminu ósmoklasisty

Tegorocznym maturzystom poznali dziś nowe daty egzaminów maturalnych.

– Wyznaczyliśmy daty dość odległe i bezpieczne. Matura 2020 rozpocznie się 8 czerwca. Ze względu na sytuację epidemiczną nie będzie części ustnej. Będą to tylko egzaminy pisemne – przekazał minister zdrowia. Ostatni z egzaminów maturalnych zaplanowany został na 29 czerwca.

– Jeśli chodzi o maturę przewidujemy także egzamin dodatkowy dla osób, którym [na przystąpienie do egzaminu w pierwszym terminie – red.] nie pozwolą wyjątkowe warunki czy kondycja zdrowotna. Będzie to na początku lipca. Poprawki egzaminów maturalnych planowane są na początek września – zapowiedział minister Piontkowski.

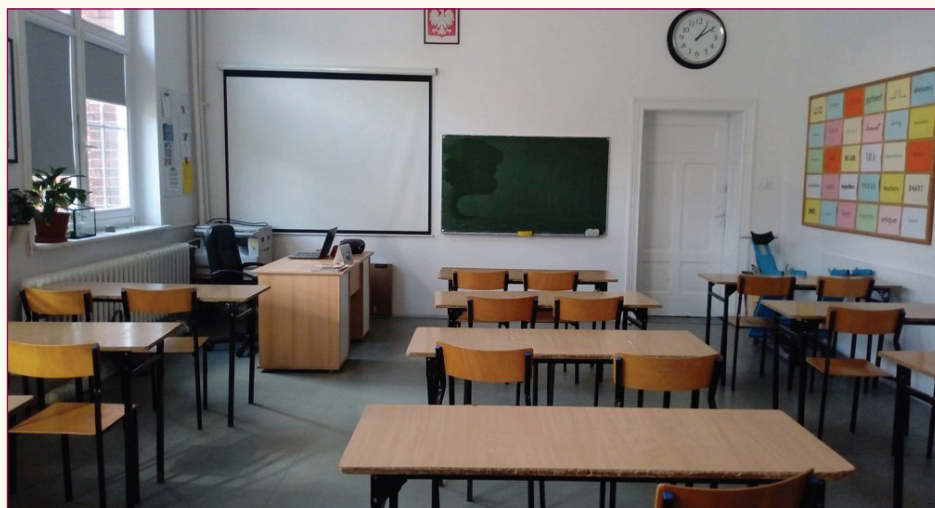
Ósmoklasiści do egzaminów przystąpią z kolei w dniach 16-18 czerwca.

Egzaminy zawodowe też w nowym terminie

Minister edukacji narodowej podał też daty egzaminów zawodowych:

- 22 czerwca – 9 lipca egzamin potwierdzający kwalifikacje w zawodzie w formule 2012 i 2017;
- 17-28 sierpnia egzamin zawodowy w formule 2019.

Jak zaznaczono, każdy z egzaminów zostanie przeprowadzony z zachowaniem rygoru bezpieczeństwa. Minister Szumowski podkreślił także, że dotrzymanie tych terminów zależy od każdego z nas i od przestrzegania rygorów sanitarnych w najbliższych dniach i tygodniach. ■



Fot. Beata Misztal

Koronawirus – zalecenia dla seniorów

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową. Główny Inspektor Sanitarny zaleca seniorom ostrożność.

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.

Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 proc.). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach, dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe, w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane

z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy, powinny być starannie dezynfekowane.

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 i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metra odległości z osobą, 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 – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezyn-

fekować je środkami na bazie alkoholu. Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Odżywiaj się zdrowo 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 ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem. ■

Źródło: GIS



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).

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Elbląg

Przy szyciu maseczek

Po zawieszeniu działalności Centrów Integracji Społecznej w związku z epidemią, w tętniącej do niedawna życiem pracowni krawieckiej w CIS-ie prowadzonym przez Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych zrobiło się pusto – ale nie całkiem. Beneficjentom zabroniono przychodzić na zajęcia, ale pani instruktorki nikt z pracy nie zwolnił.

TERESA BOCHEŃSKA

Szereg nowoczesnych maszyn do szycia, wykończania, wyszywania stoi nieruchomo, ale jedna jest w ruchu. W mediach pojawiły się prośby różnych służb o sprzęt ochronny i to nasunęło pani Bogusi pomysł, żeby wykorzystać czas w pustej pracowni na szycie tak potrzebnych maseczek ochronnych.

Pomysł okazał się doskonały pod wieloma aspektami: instruktorka miała co robić i mogła wykazać się umiejętnościami i pomysłowością, maseczki okazały się bardzo potrzebne: część z nich powędrowała do elbląskiej policji, część do szpitala miejskiego, mniejsze partie do różnych organizacji, w tym do Banku Żywności, który cały czas pracuje w kontakcie z różnymi ludźmi.

Pani Bogusi pomaga pani Ewa, która w normalnych warunkach utrzymuje porządek w biurze ERKON. Teraz kroi, prasuje i składa. Szycie maseczek bardzo pomaga obu paniom przetrwać w równowadze duchowej ten trudny czas i daje im wiele satysfakcji z faktu, że mogą pomóc w walce z koronawirusem.

Dużo gorzej mają beneficjenci: dzwonią, pukają, dopytują się, kiedy będą mogli przyjść, bo trudno im wytrzymać

w domach bez żadnego zajęcia, zwłaszcza, że w pracowni bardzo dobrze się czuli, mieli towarzystwo, było wesoło i przyjemnie.

– Jedna z beneficjentek mi się skarży: kiedy wychodzę z domu do pracowni: zapominam o swoich chorobach, problemach, tu się naśmiejemy, porozmawiamy, wracam do domu taka spełniona, a teraz to wszystko z powrotem wraca – opowiada pani Bogusia.

Obu paniom szyjącym maseczki najbardziej było żal, że nie mogły spotkać się z dziećmi i wnukami w czasie Świąt Wielkiejnocy.

– Można było tylko podzielić się świątecznymi potrawami, pół dla nas, pół dla dzieci – wzdycha pani Bogusia. Problemem były też świąteczne zakupy. Nie wszyscy w sklepie przestrzegają zalecanych odległości od innych klientów.

– Poszłam do sklepu razem z mężem o 6 rano – mówi pani Bogusia – żeby jak najmniej ludzi tam było, ale jak wybierałam warzywa, tuż koło mnie stanęła inna kobieta, bez żadnej maseczki. Nie wiadomo, kto jest chory, boi się jeden drugiego. Gdyby było więcej badań, można byłoby śmiało chodzić do pracy. Trochę swobody jest tylko na działce. Biorę psa, idę



Fot. Teresa Bocheńska

na działkę i spaceruję alejkami. Sąsiadka jest 20 metrów ode mnie – śmieje się. – Ale przeważnie ludzie uważają – prostuje pani Ewa. – Sami uciekają. Bulwersujące jest żerowanie na epidemii różnych producentów i handlarzy. – Komplet 100 par rękawiczek jednorazowych normalnie kosztował tylko 20 zł, a wczoraj w aptecce aż 79 – oburza się pani Ewa.

Obie panie stwierdzają, że jedno jest w tej sytuacji dobre: wszyscy zauważą, że nie pieniędzy jest najważniejszy, a liczą się ludzie.

Maseczki szyte przez panią Bogusią są bardzo dobrej jakości, wielorazowego użytku – nadają się do prania, posiadają kieszonkę, do której można włożyć wymienny filtr. W pracowni jest jeszcze zapas materiału i póki epidemia trwa, można zgłaszać zapotrzebowanie. ■

Fontanny pozostaną suche

W Elblągu funkcjonuje kilka fontann, a jedną z najbardziej widowiskowych jest ta na Placu Katedralnym, która po zmroku także świeci. Corocznie atrakcje uruchamiane były na początku maja. W tym roku będzie inaczej. Główny Inspektor Sanitarny rekomenduje, by w związku z epidemią koronawirusa zaniechać uruchamiania fontann oraz ulicznych instalacji wodnych z wyrzucanymi strumieniami wody. Jak usłyszeliśmy w Urzędzie Miasta, w tym sezonie fontanny nie zostaną uruchomione, z uwagi na stan zagrożenia epidemicznego.

– Decyzja ta jest zgodna z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Powiatowego Inspektora Sanitarnego, w których wskazano, że aerozol wodno-powietrzny powstający wokół pracujących fontann może być dodatkowym nośnikiem dla cząsteczek wirusa – mówi Łukasz Mierzejewski z biura prasowego Urzędu Miejskiego w Elblągu. ■

Red.

Turniej w innym terminie

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 w Elblągu w porozumieniu z innymi instytucjami i osobami zaangażowa-

nymi w organizację III Turnieju Charytatywnego podjął decyzję o jego odwołaniu.

Turniej miał odbyć się 3 kwietnia w hali sportowej Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego przy ul. Kościuszki 77a. Całkowity dochód z turnieju miał zostać przekazany na doposażenie sensorycznego placu zabaw w postaci nawierzchni i ogrodzenia, który został utworzony na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Elblągu.

– Podjęliśmy decyzję o przełożeniu turnieju. Nie odbędzie się on w planowanym terminie. Podobnie jak wszyscy ci, którzy odwołują różne wydarzenia sportowe i kulturalne, mamy na względzie zdrowie wszystkich uczestników turnieju – zaznacza Ewelina Deja, v-ce dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego numer 1 w Elblągu. – O nowej dacie poinformujemy, gdy tylko uda się ją ustalić ze wszystkimi zainteresowanymi, bo pamiętajmy, że w organizację, jak i w sam turniej zaangażowanych jest wiele osób i środowisk. ■

Mateusz Misztal



Fot. Mateusz Misztal

Środki na edukację zdalną

Elbląski samorząd uzyskał dofinansowanie na edukację zdalną. Gmina Miasto Elbląg mogła aplikować o środki do 100 000 zł i praktycznie ta maksymalna kwota została pozyskana.

Miasto uzyskało dokładnie 99.760 zł na zakup 35 laptopów oraz 40 słuchawek nagłownych z mikrofonami. Sprzęt ten ma wspomóc proces zdalnego nauczania. Proces zakupu został już uruchomiony. Komputery trafią do 16 elbląskich szkół podstawowych i dyrektorzy zdecydują o przekazaniu sprzętu najbardziej potrzebującym dzieciom.

Zadanie „Zdalna Szkoła” realizuje Centrum Projektów Polska Cyfrowa, podległe Ministerstwu Cyfryzacji. ■

Red.

Dar dla szpitala

Przyłbice, specjalnie profilowane plastikowe elementy ochronne, pozwalają lepiej odgrodzić się od niebezpiecznego koronawirusa. 200 sztuk takich przyłbic trafiło do Szpitala Miejskiego w Elblągu, by wspomóc personel medyczny zmagający się z epidemią.

Elementy zostały wydrukowane na wydajnych drukarkach 3D i bezpłatnie ofiarowane przez firmę FLSmidth MAAG Gear Sp. z o.o. z siedzibą w Elblągu. Sprzęt przekazał dyrektorowi Szpitala Mirosławowi Gorbaczewskiemu Tomasz Świniarski, dyrektor Departamentu Zarządzania Kryzysowego UM. ■

Red.

Miejski jako jednoimienny

Wojewoda Warmińsko-Mazurski w dniu 4 marca 2020 r. nałożył na Szpital Miejski św. Jana Pawła II w Elblągu obowiązek pozostawania w stanie podwyższonej gotowości od dnia 4 marca 2020 r. w celu przyjęcia osób w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego spowodowanego koronawirusem.

Stąd też od tego terminu szpital jest tzw. jednoimiennym i zaprzestał przyjmować pacjentów na oddziały: Anestezjologii i Intensywnej Terapii, Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej, Położniczo-Ginekologicznej z Pododdziałem Neonatologicznym oraz oddział Chorób Płuc, a ci pacjenci, którzy już tam przebywali, przenoszeni byli do innych placówek lub wypisywani do domów. ■

Red.

Zawieszone SOSW-y

Elbląg podjął decyzję o zamknięciu specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych i poradni psychologiczno-pedagogicznych funkcjonujących na terenie miasta.

W związku z zagrożeniem epidemicznym oraz w trosce o bezpieczeństwo uczniów miasto zawiesiło do odwołania zajęcia w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1, Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2. ■

Red.

Wzwiązku z epidemią koronawirusa w wielu szpitalach w Polsce przez dłuższy czas zabiegi planowe były czasowo wstrzymane. Na początku maja część placówek postanowiła wznowić te zabiegi. Sprawdziliśmy, jak to wygląda obecnie w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym oraz Szpitalu Miejskim im. Jana Pawła II w Elblągu.

MATEUSZ MISZTAŁ

Od połowy marca placówki medyczne w Polsce wstrzymywały zabiegi planowe. Decyzje te wymusiła sytuacja epidemiczna w kraju. Dziś placówki, z zachowaniem podwyższonych rygorów sanitarnych, wznowiają wykonywanie wspomnianych zabiegów. Tak uznał między innymi Wojewódzki Szpital Zespolony w Elblągu.

– Od maja staramy się stopniowo przywracać funkcjonowanie pracy szpitalnych oddziałów. Chodzi głównie o działalność oddziałów zabiegowych, które z powodu zagrożenia epidemicznego przez dwa ostatnie miesiące ograniczały się do wykonywania jedynie zabiegów ratujących życie i tzw. zabiegów pilnych – mówi Anna Kowalska, rzecznik prasowa WSZ w Elblągu.

Odwołane zostały natomiast niemal wszystkie zabiegi planowe.

– Teraz – jak zaznacza rzecznik – poszczególne oddziały kontaktują się bezpośrednio z pacjentami, u których zmuszeni byliśmy odłożyć zabiegi ze względu na nasze wspólne bezpieczeństwo. Ustalane są kolejne nowe terminy operacji.

Na tę chwilę szpital stara się organizować plan operacji w taki sposób, aby w poszczególnych oddziałach zapełnionych było nie więcej niż 50 proc. łóżek. Chodzi przede wszystkim o to, aby unikać zbyt dużego zagęszczenia na salach chorych.

Normalność wkracza powoli także do przyszpitalnych poradni. Pacjenci mogą rejestrować się telefonicznie, ale także i osobiście. W dalszym ciągu funkcjonują też teleporady, bardzo przydatne

Szpital wraca do planowych zabiegów?



Fot. Rafał Sulek

w przypadkach, gdy pacjent chce jedynie przedłużyć np. receptę na leki czy zwolnienie lekarskie.

Szpital Miejski robi pierwszy krok

Do wznowienia zabiegów w nowym reżimie sanitarnym przygotowuje się Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Elblągu. Dokładna data wznowienia zabiegów nie jest jednak jeszcze znana.

– Jeżeli będzie sygnał od Narodowego Funduszu Zdrowia, że możemy przystąpić do zabiegów planowych, to będziemy odblokowywać możliwość planowych operacji. Nie jest to wszystko jeszcze wdrożone, dopiero to planujemy – mówi Jacek Wójcik, z-ca dyrektora ds. leczenia Szpitala Miejskiego im. Jana Pawła II w Elblągu. – Chcemy przedsięwziąć działania mające zapobiec ewentualnemu rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Te działania to między innymi pobieranie wymazów od pacjentów skierowanych na zabieg planowy. Prawdopodobnie będzie to wyglądało tak, że pacjent dwa-trzy dni wcześniej będzie miał pobrany wymaz i już po otrzymaniu wyniku badania będzie trafiał do nas do oddziału. Drugie działanie jest takie, że równocześnie będziemy pobierać wy-

mazy od personelu medycznego, żebyśmy wiedzieli, że my nie stanowimy zagrożenia dla pacjentów i że żaden z naszych pracowników nie przekazuje tego wirusa – dodaje.

I jak podkreśla, cały ten proces wymaga pewnych działań organizacyjno-logistycznych oraz wdrożenia procedur. – Myślę, że w ciągu tygodnia powinniśmy to wszystko sobie ustalić, uzgodnić i wtedy będziemy przywracać nasze operacje – zaznacza Wójcik. – Oczywiście te zabiegi nie będą realizowane w takiej samej ilości, jak do chwili wybuchu pandemii koronawirusa, dlatego że w tym momencie mamy wyłączoną z użytkowania połowę infrastruktury naszego szpitala. Ta część na Żeromskiego jest wyłączona w całości i przekształcona w część zakaźną. Zabiegi planowe wrócą więc do części szpitala przy ul. Komeńskiego – wskazuje. I jak dodaje, pilne hospitalizacje i zabiegi nadal są wykonywane.

– Jeżeli mamy do czynienia z pilną potrzebą operacji, na przykład jest to operacja wyrostka robaczkowego u dziecka, to oczywiście nie czekamy na wymaz i na wynik tego wymazu, bo on by dotarł do nas po upływie doby, a tę operację trzeba wykonać nagle. Natomiast mimo

to diagnostyka jest wykonywana, pobieramy wymaz, operujemy i czekamy na wynik badania. Oczywiście podejmujemy w takiej sytuacji pewne ryzyko, że pacjent może być zainfekowany, ale to są przypadki nagłe, pilne – mówi Jacek Wójcik.

Pytany o liczbę osób hospitalizowanych z powodu COVID-19, wskazuje że nie ma obecnie żadnej osoby, która byłaby leczona w elbląskim szpitalu, jednak każdego dnia zgłaszają się osoby z podejrzeniem koronawirusa. – Codziennie zgłasza się do nas kilku, kilkunastu pacjentów z podejrzeniem tej choroby, mają oni objawy mogące świadczyć, że mają koronawirusa. Pobiera się od nich wymaz do badania i są

czasowo hospitalizowani – do momentu otrzymania negatywnego wyniku badania – zaznacza Jacek Wójcik. – Wszyscy pacjenci, u których stwierdzono koronawirusa i którzy przebywali na oddziale zakaźnym, tego wirusa się pozbyli, zostali wyleczeni.

Zakaz odwiedzin do odwołania

Wprowadzony niemal dwa miesiące temu zakaz odwiedzin chorych przebywających w szpitalu, nadal obowiązuje i obowiązywać będzie do odwołania. – Im mniej osób w szpitalu, tym mniejsza możliwość zainfekowania, a ponieważ te pobyty w szpitalu nie są długotrwałe, ho-

spitalizacja średnio trwa 2-4 dni, to wydaje się, że nie ma konieczności, by odwiedzały chorych rodziny. Ten zakaz został wprowadzony dla bezpieczeństwa chorych i całego personelu medycznego – zaznacza Wójcik.

Dyrektor Wójcik przekazał nam również, że szpital obecnie jest zabezpieczony w materiały ochronne, tj. gogle, przyłbice, fartuchy, rękawiczki i maseczki. – Mamy obecnie dostateczną ilość środków ochronnych. To, co mamy zgromadzone, nam wystarcza, nie zgłaszamy obecnie zapotrzebowania na większą ilość materiałów. Szykowaliśmy się na znacznie gorszą sytuację epidemiczną niż dotychczas – wskazuje. ■

Złagodzenie sytuacji na elbląskiej „porodówce”

– Pomimo pełnego zrozumienia dla przyszłych rodziców nie możemy dziś podjąć tak bardzo oczekiwanej przez Państwa decyzji o przywróceniu porodów rodzinnych w elbląskim szpitalu wojewódzkim. Przesądziła racjonalna ocena sytuacji. Nasz Trakt Porodowy jest w dalszym ciągu w remoncie, warunki pracy „porodówki” utrudnione, a zagrożenie epidemiczne wciąż bardzo poważne – informuje Anna Kowalska, rzecznik prasowy WSZ. Szpital podjął jednak kroki, by z dniem 6 maja chociaż trochę złagodzić sytuację.

W połowie marca 2020 roku, ze względu na zagrożenie epidemiczne, także i elbląska placówka, jak wszystkie polskie szpitale, podjęła decyzję o zawieszeniu tzw. porodów rodzinnych oraz odwołaniu wizyt w Oddziale Ginekologiczno-Położniczym.

– Naszym obowiązkiem było zapewnienie młodym mamom i ich nowo narodzone dzieciom maksymalnego bezpieczeństwa. Dzięki wprowadzonym reżimom sanitarnym, a także dzięki zrozumieniu naszych pacjentek, udało nam się bezpiecznie przetrwać ten bardzo trudny także i dla nas czas – mówi Anna Kowalska.

– Wiemy, jak bardzo czekają Państwo na naszą decyzję, aby „wszystko wróciło do normy”. Nie możemy jednak w całości spełnić tych oczekiwań. Dlatego

zadecydowaliśmy, że porody w naszym szpitalu nadal będą odbywały się jedynie w asyście personelu – dodaje.

Szpital poszedł jednak na ustępstwa: już po zakończonej akcji porodowej jedna osoba wskazana przez pacjentkę będzie mogła – z zachowaniem wszelkich wymogów sanitarnych – wejść na salę porodową, zobaczyć nowo narodzone dziecko, przywitać się z jego mamą, wspólnie nacieszyć się tą wyjątkową chwilą, zrobić zdjęcia... Nie może to być, oczywiście, długa wizyta. Zakłada się, że – o ile nie stanie na przeszkodzie – może to być 15-20 minut.

– Tyle na dzisiaj możemy zrobić w tej sprawie. Nadal pozostajemy w sytuacji, w której we wspólnym dobrze pojętym interesie prosimy Państwa o cierpliwość – mówi Elżbieta Gelert, dyrektor WSZ



Fot. pixabay.com

w Elblągu. – Pamiętajmy, że porody w Szpitalu Wojewódzkim od ponad roku odbywają się w tymczasowych pomieszczeniach po starym Bloku Operacyjnym. Jest to miejsce, które zaadaptowaliśmy na powyższy cel na czas modernizacji Traktu Porodowego i Oddziału Ginekologiczno-Położniczego. Wielką pociechą dla nas wszystkich jest fakt, że kompleksowe prace szacowane na ok. 15 mln zł właśnie dobiegają końca i że jeszcze tego lata będziemy mogli zaoferować naszym pacjentkom całkowicie nowy Trakt Porodowy i nieporównywalnie bardziej komfortowe warunki pobytu w oddziale. Póki co – wytrzymajmy. I bądźmy dobrej myśli – podsumowuje dyrektor szpitala. ■

Anna Kowalska

Jak postępować z odpadami w czasie epidemii?

Minister klimatu i Główny Inspektor Sanitarny opracowali wytyczne w sprawie postępowania z odpadami wytwarzanymi w czasie występowania zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2 i zachorowań na wywoływaną przez niego chorobę COVID-19.

Wytyczne przeznaczone są dla gmin, osób przebywających w izolacji, osób zdrowych objętych kwarantanną, podmiotów zajmujących się odbiorem odpadów i gospodarowaniem nimi oraz dla osób stosujących środki zapobiegawcze, takie jak rękawiczki czy maseczki w miejscu pracy lub w trakcie zakupów.

Wyjaśniono, że opracowanie wytycznych związane jest z koniecznością zapobiegania, przeciwdziałania i zwalczania zachorowań na COVID-19.

Wytyczne mówią, że odpady wytworzone przez osoby zdrowe, np. maseczki i rękawiczki używane w celu minimalizacji ryzyka zarażenia i rozprzestrzeniania się koronawirusa, m.in. w miejscu pracy, a komunikacji miejskiej czy w trakcie zakupów, powinny być wrzucane do pojemnika lub worka na odpady zmieszane.

Odpady wytwarzane m.in. w miejscach izolacji wymagają określonych środków ostrożności.

Wytyczne dla gmin:

- działanie w porozumieniu z wojewodami, policją czy ośrodkami pomocy społecznej, którzy są dysponentami informacji o adresach osób przebywających w izolacji i na kwarantannie;

- w miarę możliwości zapewnienie worków w określonym kolorze lub oznaczonych symbolem (np. napisem C), w celu jednoznacznej identyfikacji odpadów;

- zapewnienie odbioru nie rzadziej niż co 7 dni oznakowanych worków;

- zorganizowanie odpowiedniego transportu, bezpośrednio do instalacji unieszkodliwiania odpadów komunalnych oznakowanych worków lub do wyznaczonych przez gminę miejsc zbierania odpadów komunal-



Fot. pixabay.com

nych z gospodarstw domowych objętych izolacją;

- zapewnienie dezynfekcji pojemników wielokrotnego użytku oraz środków transportu odpadów transportujących odpady z gospodarstw domowych lub od osób z grup C.

Wytyczne dla osób zdrowych stosujących środki zapobiegawcze np. w miejscu pracy, komunikacji miejskiej, w trakcie zakupów, w celu minimalizacji ryzyka zarażenia i rozprzestrzeniania się koronawirusa:

- odpady powinny być segregowane i wrzucane do właściwych pojemników (papier, szkło, metale i tworzywa

sztuczne, bioodpady, odpady zmieszane);

- maseczki, rękawiczki i inne środki ochronne stosowane przez osoby zdrowe powinny być uprzednio zebrane w workach, które po zawiązaniu wrzucane są do pojemnika/worka na odpady zmieszane.



Wytyczne dla osób przebywających w izolacji:

- wysoce zalecane jest, aby odczekać 72 godziny od zamknięcia worka – przed przekazaniem worka z odpadami do odbioru;
- osoba przebywająca w izolacji umieszcza odpady w worku przeznaczonym na ten cel, w miarę możliwości

worek należy spryskać preparatem wirusobójczym;

- worka z odpadami nie należy wypełniać powyżej trzech czwartych jego pojemności, nie można go też zgniatać;
- po wypełnieniu worka osoba przebywająca w izolacji zawiązuje worek i po ustaleniu z osobą wynoszącą odpady z miejsca izolacji wystawia worek z odpadami z pomieszczenia, w którym przebywa;

- osoba wynosząca odpady z miejsca izolacji wkłada (w rękawiczkach) wystawiony przez osobę w izolacji worek do drugiego worka, zawiązuje lub zamyka go i zabezpiecza przed przypadkowym otwarciem w chwili jego odbioru (np. przy pomocy taśmy samoprzylepnej lub sznurka) oraz oznacza datę oraz godzinę zamknięcia worka;

- worek z odpadami należy przenieść w rękawiczkach do miejsca przeznaczonego do gromadzenia odpadów i umieścić w oznakowanym pojemniku przeznaczonym na te odpady, w miarę możliwości będącego w posiadaniu odbierającego;

- przed i po każdej czynności związanej z pakowaniem/przenoszeniem odpadów, należy używać rękawic ochronnych, myć i/lub dezynfekować ręce;

- odpady, których nie można łączyć z innymi odpadami (tj. zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, zużyte baterie i akumulatory, zużyte świetlówki), powinny być pozostawione w domu w czasie izolacji i przekazane do systemu gminnego, kiedy będzie

można opuścić miejsce izolacji.

Wytyczne dla podmiotów zajmujących się odbiorem i gospodowaniem odpadami:

- odpady, zgodnie z wstępnymi wytycznymi Komisji Europejskiej, po 9 dniach przestają stanowić zagrożenie;

- zaleca się, aby odpady selektywnie zebrane były w miarę możliwości magazynowane przez 9 dni przed skierowaniem ich do przetworzenia;

- odpady w specjalnie oznakowanych workach, od osób przebywających w izolacji lub kwarantannie, nie powinny być przetwarzane z udziałem osób sortujących – w przypadku braku możliwości technicznych przetwarzania wyłącznie na liniach całkowicie zautomatyzowanych bez udziału człowieka, odpady należy kierować bezpośrednio do unieszkodliwiania (zaleca się termiczne przekształcanie lub bezpośrednie składowanie najlepiej na składowiskach z instalacją do aktywnego odgazowania);

- w przypadku niedoboru personelu w świadczeniu usług odbierania lub zagospodarowywania odpadów zaleca się: zmniejszenie częstotliwości odbioru selektywnie zebranych odpadów z frakcji szkła, papieru, metali i tworzyw sztucznych oraz zapewnienie w pierwszej kolejności przetwarzania odpadów w oznakowanych workach;

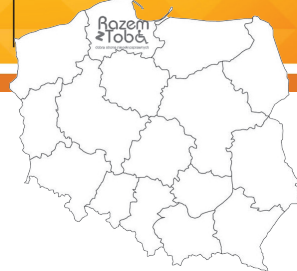
- zaleca się ustanawianie szczególnych warunków pracy dla starszych pracowników;

- w miarę możliwości i potrzeb zaleca się zapewnienie środków ochrony indywidualnej, tj. okulary lub przyłbice, maski, rękawiczki i ubrania robocze.

Osobom mającym bezpośredni kontakt z odpadami gromadzonymi w workach od osób w izolacji i kwarantannie zaleca się stosowanie odpowiednich środków ochrony indywidualnej oraz ścisłe przestrzeganie podwyższonych norm higieny, w tym częste zmiany i czyszczenie środków ochrony indywidualnej oraz pranie odzieży roboczej; wymiana rękawic.

Konieczne jest, jak wskazano, także regularne dezynfekowanie urządzeń, kabin samochodowych i kabin urządzeń na liniach sortowniczych w zakładach. Wytyczne mówią też o wyposażeniu pracowników w dozowniki z zalecanym płynem dezynfekcyjnym wirusobójczym do rąk. ■

Katarzyna Lechowicz-Dyl
(PAP)



COVID-19 drive-thru

Przy Instytucie Medycyny Morskiej i Tropikalnej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego (GUMed) powstało Centrum testowe COVID-19 drive-thru.

Jak powiedziała PAP rzeczniczka prasowa Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego Joanna Śliwińska, oznacza to, że podczas badania pacjent pozostaje cały czas w swoim samochodzie, ograniczając do minimum kontakty międzyludzkie.

Z badania będą mogli skorzystać wyłącznie pacjenci, którzy wcześniej zostali zarejestrowani i zakwalifikowani do badania. Kwalifikacja odbywa się drogą telefoniczną pod numerem telefonu 58 349 18 88. Infolinia obsługiwana jest 7 dni w tygodniu w godzinach 9:00-15:00. Badanie zakwalifikowanego pacjenta jest bezpłatne.

– Należy mieć przy sobie dokument tożsamości z numerem PESEL – dodał dr Maciej Grzybek. – Następnie zostanie wykonany pomiar temperatury i pobrany wymaz z nosogardzieli, który jest bezpieczną, standardową procedurą medyczną.

Pobrany i zabezpieczony materiał zostanie przekazany przez kuriera do Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku celem wykonania badania molekularnego. Badanie metodą RT-PCR pozwala stwierdzić obecność materiału genetycznego wirusa w badanej próbce, co pozwala określić, czy pacjent jest zakażony koronawirusem SARS-CoV-2.

Po pobraniu wymazu pacjent wraca do domu, gdzie czeka na wynik, który przekaże mu telefonicznie pracownik Państwowej Inspekcji Sanitarnej. ■

Oprac. Red.
Krzysztof Wójcik (PAP)



Fot. UM Gdynia

Dobronosze

Na trójmiejskiej mapie wolontariatu pojawiła się niedawno nowa grupa niosąca pomoc – Dobronosze. To powołana na czas epidemii inicjatywa Fundacji Młodości zajmującej się szeroko pojętą pomocą społeczną, inicjatywami oddolnymi i pracą z dziećmi. Ich wcześniejsze dziecko to słynna już akcja Widzialna Ręka Trójmiasto.



Fot. Dobronosze (Facebook)

Dobronosze robią i dowożą zakupy osobom starszym, niepełnosprawnym i uziemionym w domach na kwarantannie.

By otrzymać pod drzwi podstawowe produkty spożywcze i higieniczne, wystarczy zadzwonić pod numer 58 555 53 00 w godzinach 8:00-18:00. Wolontariusz przyjmie zamówienie i poda wycenę. Następnego dnia zakupy trafią do potrzebujących, bez bezpośredniego kontaktu z dostawcą.

To, co wyróżnia Dobronoszy, to odroczone płatność za zakupy. Można ją zrealizować przelewem wtedy, gdy będzie taka możliwość. Fundacja zapewnia sobie bieżącą płynność i środki na zakupy dzięki społecznej zbiórce za pomocą serwisu zrzutka.pl.

Dzięki wsparciu inicjatywy przez spółkę Trefl do każdego zakupu zostanie dołączone pudełko puzzli, aby umilić czas pobytu w domu.

Seniorzy i osoby niepełnosprawne z prośbą o zakupy artykułów pierwszej potrzeby mogą również zgłosić się do gdyńskiej Straży Miejskiej. Należy zadzwonić pod numer 986. ■

Źródło: gdynia.pl

Każdy może pomóc

Pieluchomajtki, pampersy, maści przeciwdrożdżynowe to środki pielęgnacyjno-higieniczne niezbędne wielu sędziwym podopiecznym Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku. W ramach projektu „Każdy może pomóc” można włączyć się do zakupu i ofiarowania niezbędnych produktów potrzebującym, starszym osobom, które nie są w stanie samodzielnie funkcjonować.

W trudnym czasie epidemii wystartowała specjalna edycja projektu „Każdy może pomóc”. Podczas zimowych świąt jego adresatami są dzieci będące pod opieką Ośrodka. Teraz jednak organizatorzy chcą wesprzeć ciężko chorych seniorów oraz ich opiekunów. Dla nich zakup niezbędnych środków pielęgnacyjno-higienicznych jest dużym wyzwaniem. Nie tylko z powodu pandemii i wprowadzonych w związku z tym obostrzeń np. w poruszaniu się, ale i ograniczonych środków finansowych.

Do włączenia się w akcję organizatorzy zachęcają osoby oraz firmy i instytucje odpowiedzialne społecznie. Wystarczy pobrać drogą elektroniczną list o seniorze. Zawiera on m.in. informację o potrzebach osoby starszej w zakresie środków higienicznych i pielęgnacyjnych. W liście jest także adres naszej podopiecznej lub podopiecznego (podany za zgodą seniora, bez innych danych osobowych). Treść nie narusza przepisów RODO. Na podstawie tych wiadomości można zamówić internetowo np. potrzebne pampersy czy pieluchomajtki, dokonując przedpłaty ze wskazaniem adresu seniora. Ważne, by w opisie usługi podać informację dla kuriera pt.: „Można zostawić pod drzwiami lub przed domem”.

Uwaga! W sprawie pobrania listu serdecznie prosimy o kontakt pod adresem email: magdalena.theus@mopr.gda.pl

Akcja potrwa do wyczerpania listów. Na dary czeka ponad sto sędziwych, schorowanych osób w Gdańsku. Można im pomóc, nie wychodząc z domu. ■

Źródło: gdansk.pl



Walka dobra ze złem

Gdy ludzie dobrego serca zwierają szyki, by pomóc w trudnych czasach seniorom, inni wykorzystują epidemię, by ich okraść.

31 marca do Szpitala Miejskiego w Gdyni z podejrzeniem zawału serca trafiła 88-letnia gdynianka po tym, jak zdała sobie sprawę, że właśnie wyłudzone od niej oszczędności życia – 38 tysięcy złotych. Oszust podał się przez telefon za prokuratora prowadzącego kontrolę, czy ktoś nie posiada fałszywej gotówki. Kobieta dała się zwieść i podała mężczyźnie adres. Gdy ten przyjechał, powiedział, że zabierze pieniądze na chwilę do samochodu, żeby zrobić banknotom zdjęcia. Seniorka więcej nie zobaczyła ani fałszywego prokuratora, ani swoich oszczędności.

Tego samego dnia inna gdyńska seniorka straciła na szczęście „tylko” 3 tysiące złotych. Bo więcej w domu nie miała. ■

Źródło: gdynia.pl



Fot. pixabay.com

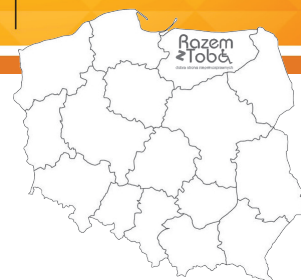
30 tysięcy przyłbic dla mieszkańców

Prezydent Tczewa Mirosław Pobłocki zdecydował o zakupie dla mieszkańców tzw. przyłbic służących ochronie przed zakażeniem koronawirusem.

– Zamówiliśmy 30 tysięcy przyłbic. Chcę, aby trafiły do każdego gospodarstwa domowego. Zaraz po Wielkanocy rozpoczniemy dystrybucję wśród mieszkańców. Część osłon przekazemy na potrzeby szpitala. Jeśli okaże się, że potrzeby są większe, ponowimy zamówienie – deklaruje prezydent Mirosław Pobłocki.

Zakup finansowany jest z budżetu miasta. Po przyłbice nie trzeba się będzie nigdzie zgłaszać, ani przedstawiać żadnych dokumentów, aby je otrzymać. Osłony trafią do gospodarstw domowych w podobny sposób jak było to z koszykami na odpady bio, a więc za pośrednictwem administratorów wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych. W przypadku domków jednorodzinnych, a także Spółdzielni Mieszkaniowej, którą zamieszkuje duża liczba osób, wsparciem będą funkcjonariusze Straży Miejskiej. ■

Źródło: UM Tczew



Poczekalnia w autobusie

Nowe przeznaczenie zyskał jeden z wysłużonych, miejskich autobusów. Pojazd stanął przed Szpitalem MSWiA i służył jako tymczasowa poczekalnia.

Wspólne działania zmierzające w kierunku ograniczenia zagrożenia epidemicznego to podstawa. Każde wsparcie może mieć przełożenie na skuteczność służb. Jednym z przykładów jest przekazanie miejskiego autobusu na potrzeby Szpitala MSWiA, by mógł służyć jako tymczasowa poczekalnia.

– Odpowiadając na prośbę dyrekcji placówki o pomoc przy rozładowaniu tłoku na izbie przyjęć, na szpitalnym parkingu stanął autobus miejski – informuje prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz. – Jego żywot komunikacyjny dobiegł już końca, ale właśnie dostał nowe życie i mam nadzieję, że w dobie koronawirusa będzie dobrze służył pacjentom.

Wysłużony autobus to 12-metrowy MAN wyprodukowany w 2001 roku. Z powodu swojego wieku został wycofany z eksploatacji, jednak cały czas jest sprawny i ma ważne badania techniczne. Zwykłą praktyką w przypadku takich pojazdów jest ich sprzedaż przez Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne. ■

Źródło: olsztyn.eu

Podziękowania

Urząd Miasta w Bartoszycach składa serdeczne podziękowanie pracownikom Środowiskowego Domu Samopomocy w Bartoszycach za przekazane maseczki jednorazowe i wielokrotnego użycia, z których korzystać będą pracownicy Urzędu mający bezpośredni kontakt z mieszkańcami naszego miasta. Materiałowe maseczki są uszyte własnoręcznie przez pracowników ŚDS w Bartoszycach. W czasie stanu epidemicznego związanego z zagrożeniem koronawirusem inicjatywa ta jest niezwykle cenna. Dziękujemy za współpracę i okazaną pomoc! ■



Fot. UM Bartoszyce

UM Bartoszyce

NGO-sy też mogą skorzystać z OPP

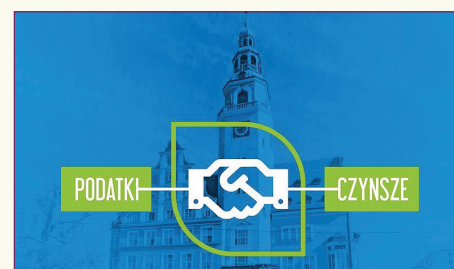
Olsztyn przygotował pakiet informacji i rozwiązań pomocowych dla przedsiębiorców, którzy mogą ubiegać się o wsparcie w związku z epidemią koronawirusa – Olsztyński Pakiet Pomocowy.

Pakiet Pomocowy umożliwia m.in. ulgę w czynszu najmu lokalu użytkowego oraz dzierżawie gruntu stanowiącego własność Gminy Olsztyn.

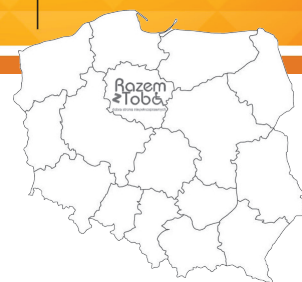
Ze wsparcia mogą skorzystać przedsiębiorcy, których działalności zostały dotknięte konsekwencjami epidemii, tj. ograniczeniami w usługach oraz handlu w związku z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego oraz w związku z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii.

Wszelkie informacje uzyskać można pod adresem mailowym ngo@olsztyn.eu lub telefonicznie pod nr tel. 89/522 28 21. ■

Źródło: olsztyn.eu



Fot. olsztyn.eu



Hotel dla Medyka



Fot. UM Grudziądz

„Hotel dla Medyka” jest z jednej strony odpowiedzią na potrzeby pracowników szpitala, z drugiej natomiast odpowiada na rekomendację wojewody kujawsko-pomorskiego i Ministerstwa Zdrowia, którzy zalecają przygotowywanie tego typu rozwiązań poszczególnym miastom.

Aktualnie priorytetem jest zapewnienie bezpieczeństwa personelowi medycznemu pracującemu w grudziądzkiej lecznicy. Część z osób pracujących na oddziałach zakaźnych, w obawie o zdrowie swoich bliskich, nie chce wracać do domów po pracy. Kolejna grupa pracowników szpitala to osoby dojeżdżające do Grudziądza z innych miast, które są w gotowości do pracy, a dojazd wiązałby się z wydłużeniem czasu oczekiwania na potrzebną pomoc dla pacjentów.

„Hotel dla Medyka” jest z jednej strony odpowiedzią na potrzeby pracowników szpitala, z drugiej natomiast odpowiada na rekomendację wojewody kujawsko-pomorskiego i Ministerstwa Zdrowia, którzy zalecają przygotowywanie tego typu rozwiązań poszczególnym miastom.

W momencie, gdy sprawdzane było zapotrzebowanie na miejsca noclegowe wśród pracowników grudziądzkiej lecznicy, zgłosiło się ponad 120 osób. Do dyspozycji Hotel Ibis zagwarantował 140 miejsc w pokojach jedno lub dwuosobowych. Zapewniony jest nocleg bez wyżywienia. Koszt jednego miejsca noclegowego to 25 zł/miejsce.

Wszelkie koszty ponoszone przez miasto bądź szpital dotyczące zabezpieczenia szpitala lub personelu związane ze zwalczaniem i zapobieganiem rozprzestrzeniania się choroby COVID-19 są zgłaszane do Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego. Pieniądze na ten cel będą pochodziły z rezerwy kryzysowej Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego. ■

Źródło: UM Grudziądz

Karty parkingowe i legitymacje po nowemu

Na podstawie polecenia wojewody kujawsko-pomorskiego Powiatowy Zespół Orzekania o Niepełnosprawności w Toruniu informuje:

- przewodniczący Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności będzie przyjmował i rozpatrywał wnioski o wydanie karty parkingowej przesłane pocztą bez wymogu złożenia własnoręcznego podpisu w obecności przewodniczącego lub pracownika administracyjnego w siedzibie zespołu,
- doręczanie kart parkingowych oraz legitymacji dokumentujących niepełnosprawność albo stopień niepełnosprawności będzie odbywać się za zwrotnym potwierdzeniem odbioru przez operatora pocztowego, po uzyskaniu zgody osób zainteresowanych (telefonicznie lub w formie pisemnej deklaracji).

UWAGA:

1. Do każdego wniosku składanego korespondencyjnie należy dołączyć kserokopię dowodu osobistego wraz z aktualnym zdjęciem, dowodem dokonania opłaty za wydanie karty parkingowej w wysokości 21 zł i kserokopię orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności.

2. Jeśli nie wyrażają Państwo zgody na przesłanie korespondencyjne tychże dokumentów należy poinformować o tym pracowników Zespołu telefonicznie: 56 662 87 63 lub 56 662 87 64 lub listownie, na adres Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Toruniu, 87-100 Toruń, ul. Towarowa 4-6. ■

Źródło: powiattorunski.pl



Fot. archiwum red.



Wirtualna wystawa w Światowidzie

Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu zaprasza do wirtualnego zwiedzania ekspozycji zdjęć autorstwa Krzysztofa Koseckiego, powstałych jako rezultat wyjątkowych metamorfoz.

Głównym celem projektu „Elbląskie metamorfozy”, bo o nim tu mowa, była pomoc mieszkańcom Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka” oraz dzieciom z Domu Dziecka w Elblągu. Pomoc ta polegała na odmianie ich wizerunku – metamorfozie, która miała na celu pozytywne postrzeganie siebie i podniesienie swojej samooceny. Skłonienie podopiecznych obu placówek do wspólnych działań zaowocowało ponadto integracją międzypokoleniową.

Przypomnijmy, że na początku tego roku zorganizowano spotkanie podsumowujące działania projektu. Spotkanie to rozpoczęło się od profesjonalnych zdjęć pensjonariuszy przed metamorfozą. Później przystąpiono do przygotowań modeli i modelek: młodzież z elbląskich szkół pomogła w zrobieniu makijażu i fryzur, a na koniec odbył się pokaz mody pod tytułem „Lata dwudzieste”.

Wszystko to zostało uwiecznione na pięknych fotografiach o wymiarach 50 x 70 cm, które gdyby nie pandemia koronawirusa można byłoby podziwiać na holu drugiego piętra CSE „Światowid”. Instytucja nadal pozostaje jednak zamknięta dla widzów, ale całą wystawę można obejrzeć w formie wirtualnego spaceru na kanale CSE „Światowid” na YouTube. ■

Źródło: CSE „Światowid”

Kultura się odradza

Od 4 maja, po przerwie spowodowanej obstrzeżeniami muzea, biblioteki, archiwa oraz księgarnie mogą wznowić działalność.

Zgoda Rządowego Zespołu Zarządzania Kryzysowego na wznowienie działalności nie oznacza nakazu otwarcia instytucji kultury – ostateczną decyzję o czasie, trybie i tempie powrotu do działalności oraz procedurach związanych z zapewnieniem ochrony zdrowia pracowników i publiczności w każdym przypadku podejmuje dyrektor instytucji w porozumieniu z lokalnym inspektorem sanitarnym.

Po otwarciu sytuacja w instytucjach będzie nadal monitorowana, aby zasady zwiedzania gwarantowały zachowanie koniecznych względów bezpieczeństwa. W niektórych placówkach, np. muzeach, godziny otwarcia zostaną przesunięte, inne (takie jak Muzeum Auschwitz-Birkenau, gdzie zwiedzanie odbywa się dla grup zorganizowanych, lub Polin, którego wystawa stała opiera się na dotykowych multimedialach), na razie pozostaną zamknięte dla publiczności.

Zgodnie z wytycznymi otwarte mogą być także biblioteki. Wytyczne dla funkcjonowania bibliotek w nowym reżimie sanitarnym wydała Biblioteka Narodowa, która rekomenduje uruchomienie dla użytkowników jedynie wypożyczalni i ograniczenie wolnego dostępu do księgozbioru oraz innych przestrzeni i sugeruje umawianie telefoniczne lub mailowe wizyt na konkretną godzinę, aby uniknąć kolejek. Poleca zarówno użytkownikom, jak i bibliotekarzom, przebywanie w bibliotece w maseczkach i rękawiczkach oraz ustawienie przesłony ochronnej (np. z pleksi) w punkcie kontaktu użytkownika z bibliotekarzem. Do czasu odwołania epidemii Biblioteka Narodowa nie rekomenduje otwarcia czytelnii dla użytkowników ani wolnego dostępu do katalogów kartkowych, księgozbioru i czasopism.

Z kolei księgarnie mogą pracować zgodnie z wytycznymi dla sklepów, co oznacza, że do sklepów, których powierzchnia usługowa jest mniejsza niż 100 m² mogą wejść jednocześnie cztery osoby na jedno stanowisko kasowe, a do sklepów, których powierzchnia usługowa jest większa niż 100 m² – jedna osoba na 15 m² tej powierzchni. W punkcie kontaktu użytkownika z księgarzem rekomendowane są podobne zasady jak w przypadku bibliotek: ustawienie przesłony ochronnej oraz używanie maseczek i rękawiczek ochronnych.

Nadal obowiązuje ograniczenie działalności twórczej związanej z wszelkimi zbiorowymi formami kultury i rozrywki, z projekcją filmów lub nagrań wideo w kinach, na otwartym powietrzu lub w pozostałych miejscach oraz działalności klubów filmowych. Znoszenie tych ograniczeń planowane jest w kolejnych etapach. ■

Red.

Wyjątkowa książka na wyjątkowe czasy

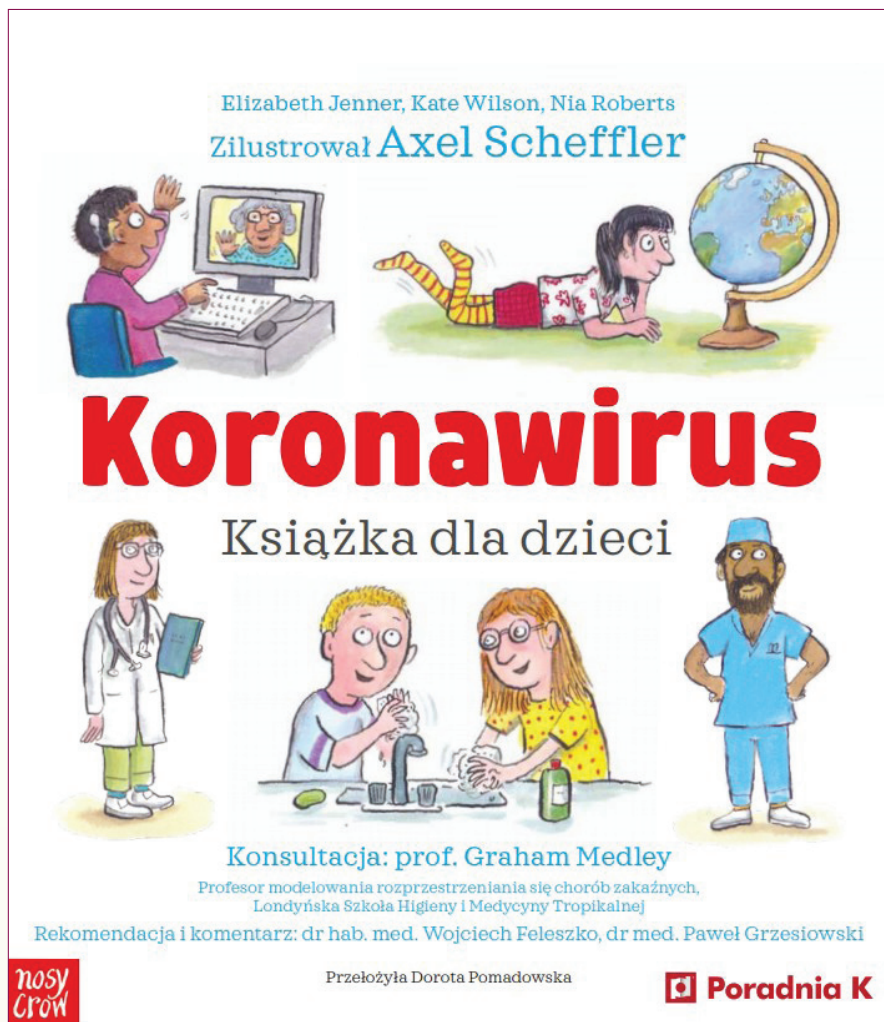
Wydawnictwo Poradnia K wydała bezpłatnie książkę „Koronawirus. Książka dla dzieci” z ilustracjami Axela Schefflera (znanego z „Gruffalo”) i rekomendacjami pediatrów immunologów: dr. hab. med. Wojciecha Feleszki i dr. med. Pawła Grzesiowskiego oraz zespołu ekspertów medycznych Grupy LUX MED.

Książkę w ekspresowym tempie przetłumaczono na 47 języków świata. Książka, dostępna również w formie darmowego audiobooka (lektorem jest Borys Szyc), jest przewodnikiem dla dzieci i rodziców. Zawiera odpowiedzi na wszystkie najczęściej zadawane pytania.

– Z nastaniem epidemii najbardziej ucierpiali dzieci: nie chodzą w ulubione miejsca, nie spotykają się z przyjaciółmi, nie mogą cieszyć się sportem. Próbuje im tłumaczyć, co się stało tak, jak potrafimy. A teraz dostajemy książkę, która nie tylko profesjonalnie opowiada o medycynie, ale czytając wspólnie z dzieckiem (z naciskiem na WSPÓLNIE!), możemy porozmawiać o trudnych sprawach. I o emocjach, które nam, dorosłym i dzieciom, towarzyszą w czasie epidemii – mówi dr hab. med. Wojciech Feleszko.

Głównym konsultantem brytyjskiego wydania jest prof. Graham Medley z Londyńskiej Szkoły Higieny i Medycyny Tropikalnej, który uważa, że pomagając dzieciom zrozumieć sytuację, dajemy im szansę, aby były częścią tego, co się dzieje. Bohaterami książki są właśnie dzieci. Nie obserwują, ale doświadczają. W ten sposób łatwiej pokonać im najgorsze strachy. A strach, niepokój towarzyszą nie tylko dzieciom od długiego już czasu.

– Późną jesienią 2019 r. pojawił się na Ziemi nowy pasożyt, niewidoczny gołym okiem, tak mały, że jego 1000 cząstek zmieściłoby się na ziarnku piachu. A mimo tego, że jest tak mały, okazał się potężny,



spowodował zagrożenie dla ludzi we wszystkich krajach świata – pisze w polskim wydaniu książki dr med. Paweł Grzesiowski z Fundacji Instytut Profilaktyki Zakażeń.

– Zawsze, do tej pory w znanych nam epidemiach, było tak, że patogeny najczęściej atakowały osoby jak na krzywej przypominającej „U” – czyli z jednej strony najmłodsze, najsłabsze, a z drugiej najstarsze, też już osłabione – wiekiem i chorobami. Koronawirus jest inny od tych wirusów, które znamy – dodaje dr hab. med. Wojciech Feleszko z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

– Koronawirus dotyka wszystkich, dlatego tak ważne jest, żeby każdy – nie tylko dorośli, ale też dzieci – rozumiał, na czym polega zakażenie, a także jak pomóc sobie i innym, żeby nie zachorować i radzić sobie w tak trudnej sytuacji” – podkreślają eksperci Grupy LUX MED.

– Przygotowaliśmy publikację w ciągu kilku dni i jesteśmy bardzo zbudowani tym, jak dużo wsparcia dostaliśmy. Bardzo dziękuję ekspertom i wydawnictwu Nosy Crow, które zaprosiło nas do wspólnej akcji. Mam nadzieję, że książka spełni swoje zadanie – mówi Joanna Bażyńska, prezes Wydawnictwa Poradnia K. ■

Książka dostępna jest pod adresem: https://poradniak.kylos.pl/poradniak/Koronawirus_Ksiazka_dla_dzieci_w2.pdf.

Źródło: Wydawnictwo Poradnia K

Kanał Elbląski na kliknięcie

Pięć – tyle pochylni liczy Kanał Elbląski. Przez ostatnie dwa lata trwała cyfryzacja tego wyjątkowego zabytku techniki. Teraz każdy, nawet jeśli nie realnie, to wirtualnie będzie mógł zrobić wycieczkę po pochylniach, a zakładając okulary 3D, obejrzeć maszynownię, budkę sygnalisty, a nawet wcielić się w maszynistę lub sygnalistę.

EDYTA BUGOWSKA

Walory historyczne i zabytkowe Kanału Elbląskiego zostały dostrzeżone w 1978 r. kiedy to jego fragment wpisany został do Krajowego Rejestru Zabytków. W 2011 r. fragment Kanału Elbląskiego został uznany za pomnik historii. Od 2014 r. prowadzone są starania o wpisanie 5 zespołów zabytkowych pochylni na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

– Projekt „Wirtualnym szlakiem pochylni Kanału Elbląskiego” miał na celu digitalizację wszystkich pięciu pochylni Kanału – mówi Hanna Laska-Kleinsmidt, kierownik Regionalnej Pracowni Digitalizacji, koordynator projektu. – Na naszej stronie można oglądać zdjęcia, animacje oraz panoramy 360, które zrealizowaliśmy przez dwa lata trwania projektu. Działania wymagały sporo pracy i zaangażowania, ale dzięki temu można zobaczyć także te miejsca, których na co dzień nie widać, gdyż najczęściej znajdują się pod wodą.

Wykonane na podstawie materiału ze skaningu 3D animacje zespołów pochylni, a także wirtualny spacer ze szlaku żeglownego dostępne są wraz z ich popularno-naukowymi opisami, również w języku angielskim, na stronie internetowej Regionalnej Pracowni Digitalizacji – www.cyfrowewm.pl. Wszystkie obiekty zostały udostępnione na licencji Creative Commons, która pozwala na dzielenie się i adaptację materiału do dowolnego celu.

Dodatkowo wykonane zostały aplikacje: rozszerzonej rzeczywistości (AR), którą można pobrać na stronie cyfrowewm.pl i wirtualnej rzeczywistości (VR), która już wkrótce będzie dostępna w CSE „Światowid”.



Fot. newseria.pl

– Aplikacja do rozszerzonej rzeczywistości to rodzaj gry: karty, przedstawiające fragmenty systemu pochylni Kanału Elbląskiego trzeba ułożyć w odpowiedniej kolejności – tak, żeby utworzyły sprawnie działający mechanizm pochylni. Po odpowiednim ułożeniu na ekranie telefonu będzie można zobaczyć jak działa każdy z elementów – wyjaśnia Hanna Laska-Kleinsmidt. – W aplikacji do wirtualnej rzeczywistości można odbyć spacer po wszystkich pięciu pochylniach Kanału Elbląskiego, poznać historię i funkcjonalności poszczególnych pomieszczeń i urządzeń, a także wcielić się w maszynistę, który przeprowadzi proces przejścia dwóch statków przez pochylnię Kanału Elbląskiego lub sygnalistę, który daje znać

maszyniście, że jednostka pływająca jest źle umieszczona na wózkach.

Efekty edukacyjne projektu promowane były na konferencji połączonej z warsztatami dotyczącymi korzystania z cyfrowych zasobów w edukacji, która odbyła się w październiku w Elblągu. Aplikacje AR i VR były również promowane w Ostródzie i Iławie. W planach są kolejne prezentacje mające na celu upowszechnianie tak wyjątkowego regionalnego zabytku. ■

Projekt „Wirtualnym szlakiem pochylni Kanału Elbląskiego” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury oraz z Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Bezpieczne zakupy

Zrezygnuj z zakupów, po które musisz pojechać komunikacją publiczną, płac bezdotykowo, zaplanuj zakupy tak, by wychodzić do sklepu jak najrzadziej – to niektóre z zaleceń, jak uniknąć zakażenia koronawirusem podczas zakupów, opublikowanych na stronie pacjent.gov.pl.



Fot. pixabay.com

Na stronie przypominano, że duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa, który przenosi się drogą kropelkową. Dlatego robiąc zakupy, należy pamiętać o zachowaniu odstępów minimum 1-1,5 metra od innych osób, także pracowników sklepu, w tym kasjerów.

Ważne jest też ograniczenie czasu, jaki spędzimy w sklepie, stąd pomocne może być zrobienie wcześniej listy zakupów. Zaleca się też, by do sklepu iść pieszo lub jechać własnym samochodem i zrezygnować z zakupów, po które trzeba pojechać komunikacją publiczną.

W sklepie staraj się unikać dotykania czegokolwiek bez potrzeby. W miejscach publicznych nie dotykaj okolic oczu, ust i nosa, a po powrocie do domu od razu umyj ręce. Warto mieć ze sobą swój koszyk czy swoją torbę na zakupy zamiast korzystać ze sklepowego koszyka czy wózka.

Pamiętaj, że ludzie najczęściej dotykają w sklepach np. uchwyty szaf chłodniczych. Jeśli ich dotkasz, użyj płynu antybakteryjnego – napisano na stronie.

W wielu sklepach są dostępne jednorazowe rękawiczki. Nie zawsze jest to jednak dobre rozwiązanie, bo jeśli nie potrafi się ich odpowiednio zdjąć, można się zakazić tym, co na nich będzie.

Zdejmując rękawiczki, należy złapać jedną za brzeg i wyrzucić ją wewnętrzną stroną na wierzch. Zdjętą rękawiczkę należy chwycić ręką w rękawiczkę i identycznie zdjąć drugą. W ten sposób pierwsza rękawiczka znajdzie się wewnątrz drugiej. Zdjęte rękawiczki powinno się wyrzucić do zamkniętego kosza i dokładnie umyć ręce wodą z mydłem lub detergentem zawierającym minimum 60-procentowy alkohol. Płacić najlepiej bezdotykowo.

Po powrocie do domu należy umyć

warzywa i owoce, zdjąć folię i opakowania z jedzenia i je wyrzucić.

Na stronie zaznaczono, że żywność nie jest i nie może być źródłem zakażenia koronawirusem. Informuje o tym Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności, a potwierdzają nie tylko badania na SARS CoV-2, ale i doświadczenia z wcześniejszymi infekcjami koronawirusami.

Przypominano też, że gotowanie i pieczenie (60 st. C przez 30 min.) zabija wirusy na mięsie i innych produktach surowych.

Jak napisano, bezpieczne jest zamawianie jedzenia na wynos lub z dostawą do domu. Całkowicie bezpieczna jest również woda z kranu.

Strona pacjent.gov.pl jest wspólnym serwisem Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia. ■

PAP

Kończy Ci się orzeczenie? I co teraz?

Na stronie Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej pojawiły się nowe wytyczne dotyczące wydawania orzeczeń o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności w czasie koronawirusa.

1. Dodatkowe dane do wniosku

Wniosek o wydanie orzeczenia, oprócz podstawowych danych osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela, takich jak imię, nazwisko, miejsce i data urodzenia oraz PESEL, powinien zawierać również dane kontaktowe: numer telefonu lub adres e-mail.

2. Zawiadomienie bez wychodzenia z domu

Zawiadomienie o terminie rozpatrzenia wniosku będzie można otrzymać telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

3. Orzeczenia bez bezpośrednich badań

Lekarz, przewodniczący składu orzekającego, będzie mógł sporządzić ocenę stanu zdrowia osoby orzekanej bez przeprowadzenia bezpośredniego badania, o ile uzna dołączoną do wniosku dokumentację medyczną za wystarczającą. Dodatkowo nie ma konieczności przedstawienia zaświadczenia lekarskiego potwierdzającego niemożność stawienia się na badania.

4. Przewodniczący składu orzekającego już ze specjalizacją od I stopnia

Przewodniczącym składu orzekającego jest lekarz specjalista lub lekarz posiadający specjalizację co najmniej I stopnia, w szczególności w następujących dziedzinach: chorobach wewnętrznych, pediatrii, ortopedii i traumatologii narządu ruchu, neurologii, psychiatrii, okulistyce czy otolaryngologii.

5. Prawo zadziała wstecz

Zaświadczenie uprawniające do wydania orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności członkowi powiatowego zespołu, którego ważność upływa od 8 marca tego roku, zachowa ważność do 90 dni od momentu odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii, jednak nie dłużej niż do dnia wydania nowego zaświadczenia. ■

Źródło: MRPIPS

Fot. pixabay.com

Prawo jazdy ważne dłużej

Przepisy wydłużające ważność m.in. prawa jazdy czy pozwolenia na kierowanie tramwajem weszły w życie 18 kwietnia. Przedłużenie ważności będzie obowiązywało w okresie 60 dni od daty zakończenia stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii – informuje Ministerstwo Infrastruktury.



Fot. pixabay.com

Nowelizacja przepisów została przygotowana przez resort infrastruktury jako rozwiązanie do pakietu uzupełniającego tarczę antykryzysową.

Poza prawem jazdy wydłużony termin ważności będą miały też m.in. zezwolenia na kierowanie pojazdem uprzywilejowanym lub pojazdem przewożącym pieniądze, świadectwa kierowcy, legitymacje instruktora nauki jazdy, legitymacje egzaminatora i świadectwa instruktora techniki jazdy.

– Oznacza to, że wszystkie te dokumenty, uprawnienia i szkolenia, których termin upłynął w okresie stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii pozostaną ważne i będą ważne także w okresie 60 dni od daty zakończenia stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii – wyjaśnia w komunikacie resort.

Dodano, że po zakończeniu stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii w ciągu 60 dni trzeba będzie wszystkie zaległe badania i szkolenia wykonać lub odnowić, a terminy ważności dokumentów przedłużyć.

Ministerstwo infrastruktury zaznacza, że dodatkowo, zgodnie z przepisami ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych, zostały wprowadzone ułatwienia w badaniach okresowych dla kierowców zawodowych.

– Oznacza to, że kierowcy wykonujący przewozy drogowe nie są zobowiązani do przechodzenia i dostarczania okresowych badań lekarskich i psychologicznych do pracy na stanowisku kierowcy – informuje resort. ■

Łukasz Pawłowski
(PAP)

Emerytury i renty w dobie koronawirusa

Wszyscy zainteresowani, którzy chcą złożyć wniosek o emeryturę lub rentę, a z różnych przyczyn nie mogą lub nie chcą tego robić w okresie trwania epidemii, nie muszą martwić się o to, że nie otrzymają wypłaty za okres jej trwania. Wystarczy, że wniosek w tej sprawie zgłoszony będzie najpóźniej w ciągu 30 dni po ustaniu pandemii.

18 kwietnia 2020 r. weszły w życie przepisy, które umożliwiają przyznanie, przeliczenie lub podjęcie wypłaty świadczenia za cały okres, w którym obowiązywał stan zagrożenia epidemicznego lub stan epidemii.

– Emerytury, renty, a także inne świadczenia o podobnym charakterze długoterminowym przyznawane są (czy też podejmowana jest ich wypłata lub ponownie ustalana ich wysokość) wyłącznie na wniosek. Jeżeli taki wniosek zostanie złożony najpóźniej 30 dnia po ustaniu obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii związanych z COVID-19, możemy ustalić prawo do świadczenia, przeliczyć je lub podjąć jego wypłatę od dnia, w którym spełnione zostały wymagane do tego warunki. Jednak nie może nastąpić to wcześniej niż od 1 marca 2020 r. W tym celu do wniosku taka osoba musi dołączyć stosowne oświadczenie – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

Regulacja ta nie dotyczy świadczeń, które przyznaje Prezes Zakładu w drodze wyjątku (art. 83 ust. 1 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z FUS);

- dla kombatantów oraz niektórych osób będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego, (art. 16 ustawy z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego);

- rodzicielskich świadczeń uzupełniających, czyli „mama 4 plus” (ustawy z dnia 31 stycznia 2019 r. o rodzicielskim świadczeniu uzupełniającym).

Wydłużony zostaje również termin na zgłoszenie wniosku o świadczenie przedemerytalne.

Wniosek w tej sprawie musi zostać złożony w ciągu 30 dni od dnia wydania przez Powiatowy Urząd Pracy dokumentu, w którym poświadczyl m. in. to, że przez 180 dni pobierany był zasiłek dla bezrobotnych. W przypadku, gdy termin ten upływa w okresie, w którym obowiązuje stan zagrożenia epidemicznego lub stan epidemii, taki wniosek można złożyć nie później niż w ciągu 30 dni po ustaniu pandemii.

Co do rozliczenia z przychodu uzyskanego w okresie od 1 marca 2019 r. do 29 lutego 2020 r. przez osobę uprawnioną do świadczenia lub zasiłku przedemerytalnego, może powiadomić ona ZUS o jego wysokości, z uwzględnieniem przychodów uzyskanych w kolejnych miesiącach tego roku, także w ciągu 30 dni od dnia, w którym ustanie stan zagrożenia epidemicznego lub stan epidemii w związku z COVID-19. ■

ZUS

Łatwiej o zasiłek z ZUS

Wtrudnym czasie jakim jest epidemia, ZUS ułatwia składanie wniosków o zasiłek macierzyński i zasiłek pogrzebowy osobom, którym wypłacane są te zasiłki.

Odpis aktu stanu cywilnego jest dokumentem niezbędnym m.in. do ustalenia prawa i wypłaty zasiłku macierzyńskiego (odpis skrócony aktu urodzenia dziecka), a także zasiłku pogrzebowego (odpis skrócony aktu zgonu).

Pracownicy Zakładu wystąpią do USC o odpis właściwego aktu stanu cywilnego, jeśli odpis ten nie zostanie dołączony do wniosku o wypłatę przez ZUS zasiłku macierzyńskiego albo zasiłku pogrzebowego.

Zasiłek macierzyński

– Aby ZUS mógł uzyskać potrzebny odpis aktu stanu cywilnego, musi otrzymać od osoby wnioskującej o zasiłek dane, które umożliwią urzędowi stanu cywilnego identyfikację osoby, której odpis dotyczy – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

– Osoba ubiegająca się o wypłatę zasiłku, musi razem z wnioskiem przekazać do ZUS dane dziecka, dzięki którym będzie można zidentyfikować dziecko. Chodzi o imię i nazwisko, datę urodzenia a także PESEL. Jeśli nie znamy numeru PESEL, to należy podać miejsce urodzenia dziecka – dodaje Ilukiewicz.

Wypełniony formularz należy przekazać pracodawcy, jeśli wnioskodawca jest pracownikiem lub zleceniobiorcą. Pracodawca przekazuje oświadczenie do ZUS wraz z zaświadczeniem Z-3 lub Z-3a. Natomiast w przypadku osób prowadzących własną firmę, współpracujących z osobą prowadzącą działalność gospodarczą, osób duchownych czy osób, które mają prawo do zasiłku macierzyńskiego, po ustaniu tytułu ubezpieczenia dokumenty składamy do ZUS.

Na stronie internetowej www.zus.pl, znajdują się formularze, które należy wypełnić:

- ZAM – wniosek o zasiłek macierzyński;
- ZUR – wniosek o zasiłek macierzyński za okres urlopu rodzicielskiego;



Fot. Rafał Sulek

• ZAO – wniosek o zasiłek macierzyński za okres urlopu ojcowskiego;

• Jeśli wniosek jest składany w formie papierowej i korzystamy z wniosków ZAM, ZUR, ZAO zamieszczonych na stronie www.zus.pl, to nie trzeba składać formularza oświadczenia.

Do wniosków składanych przez portal PUE ZUS należy dołączyć formularz oświadczenia.

Zasiłek pogrzebowy

– Aby ZUS mógł pozyskać z Urzędu Stanu Cywilnego odpis aktu zgonu we wniosku o zasiłek pogrzebowy na formularzu Z-12 bardzo uważnie i dokładnie należy wpisać dane identyfikacyjne osoby zmarłej: imię i nazwisko, numer PESEL, datę zgonu. Jeśli numer PESEL nie został nadany osobie zmarłej, należy wpisać miejsce zgonu (miejscowość) – wyjaśnia rzeczniczka.

Na tej podstawie ZUS wystąpi do urzędu o wydanie odpisu skróconego aktu

zgonu tylko w przypadku, gdy wnioskodawcą w sprawie o zasiłek pogrzebowy jest członek rodziny osoby zmarłej.

Wnioski i oświadczenie elektronicznie lub papierowo

– Oświadczenia i wnioski elektronicznie należy składać wyłącznie przez PUE. Proszę pamiętać o tym, że dokumenty przesłane e-mailem nie będą przyjmowane do rozpatrzenia. Na stronie internetowej ZUS szczegółowo opisano jak złożyć wnioski za pośrednictwem PUE, w jaki sposób dołączyć plik oświadczenia. Udośćniono zostały też formularze do wydruku, jeśli ktoś chce złożyć dokumenty papierowo – dodaje Anna Ilukiewicz

Dokumenty, które – zgodnie z przepisami – nie mogą być przekazane do ZUS w formie elektronicznej (np. rachunki poniesionych kosztów pogrzebu), muszą być złożone w oryginale, w formie papierowej. ■

ZUS



Fot. pixabay.com

Kwarantanna z domownikiem a zasiłek chorobowy

Kwarantanna dla osób powracających z zagranicy obejmuje także współmieszkańców. Wszyscy, którzy przechodzą taką obowiązkową kwarantannę, mają prawo do świadczeń chorobowych.

Obowiązkowa 14-dniowa kwarantanna dla osób powracających z zagranicy została wprowadzona wraz z tymczasowym zamknięciem granic. Za czas kwarantanny można ubiegać się o wynagrodzenie chorobowe od pracodawcy albo zasiłek chorobowy finansowany z ubezpieczenia społecznego.

Początkowo kwarantanna obowiązywała tylko osobę, która wróciła z zagranicy. Obecnie dotyczy również osób, które wspólnie z nią zamieszkują lub gospodarują. W tym celu osoba wracająca z zagranicy przekazuje dane domowników do Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Zmiana wynika z rozporządzenia Rady Ministrów z 31 marca

2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

Na podstawie tych przepisów również domownicy osoby wracającej z zagranicy po 31 marca br., którzy odbywają obowiązkową kwarantannę, mają prawo do wypłaty świadczeń chorobowych. Będzie to wynagrodzenie chorobowe od pracodawcy lub zasiłek chorobowy finansowany z funduszu chorobowego.

– Podstawą do wypłaty zasiłku w tej sytuacji jest oświadczenie o odbywaniu obowiązkowej kwarantanny po przekroczeniu granicy lub o odbywaniu jej razem z osobą powracającą z zagranicy.

Oświadczenie należy złożyć w terminie do trzech dni roboczych od zakończenia kwarantanny – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Wzór oświadczenia jest dostępny na stronie internetowej www.zus.pl. Pracownik składa oświadczenie u pracodawcy, osoba zatrudniona na umowę-zlecenie u zleceniodawcy. Osoby prowadzące działalność gospodarczą powinny dostarczyć oświadczenie do ZUS – mogą to zrobić przez internet, na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Na stronie internetowej Zakładu jest instrukcja, jak to zrobić.

Pracodawcy, którzy wypłacają świadczenia, a także ZUS, mogą zweryfikować dane zawarte w oświadczeniu w sanepidzie. Jeśli państwowy inspektor sanitarny zdecyduje o skróceniu lub zwolnieniu danej osoby z kwarantanny, to taka osoba powinna o tym poinformować podmiot wypłacający jej świadczenie chorobowe (pracodawcę, zleceniodawcę albo ZUS). – Prawo do świadczeń chorobowych podczas kwarantanny mają osoby objęte ubezpieczeniem chorobowym. Zleceniobiorcy i przedsiębiorcy mogą otrzymać świadczenia, jeśli opłacają dobrowolne składki chorobowe – dodaje Anna Ilukiewicz

Osoba, która w czasie kwarantanny lub izolacji pobiera zasiłek chorobowy lub opiekuńczy, nie może wykonywać jednocześnie pracy. Wyjątkiem są osoby wykonujące zawody medyczne, które w czasie kwarantanny lub izolacji w warunkach domowych świadczą pracę zdalną na rzecz podmiotu wykonującego działalność leczniczą lub udzielając świadczeń zdrowotnych w ramach telemedycyny albo które pobierają dodatkowy zasiłek opiekuńczy w związku z zamknięciem placówki i świadczą pracę w ramach dyżuru medycznego w godzinach innych niż czas zwolnienia od pracy w związku z opieką nad dzieckiem. Zmiana przepisów, która weszła w życie 1 kwietnia 2020 roku, zezwala tym osobom na pracę zdalną we wskazanym zakresie bez utraty prawa do świadczeń chorobowych albo na pracę poza normalnymi godzinami pracy bez utraty prawa do zasiłku opiekuńczego. ■

ZUS

Uwaga na wakacje... kredytowe

Prezes UOKiK Tomasz Chróstny wydał stanowisko dotyczące aneksów do tzw. wakacji kredytowych. Zdaniem Prezesa UOKiK, niezasadne jest zawieranie postanowień dotyczących potwierdzenia salda zadłużenia w aneksach lub wnioskach o odroczenie spłaty rat kredytów. Do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów docierają skargi na zasady oferowania tzw. wakacji kredytowych. Prezes UOKiK Tomasz Chróstny wszczął postępowanie wyjaśniające, w którym sprawdza warunki, na jakich instytucje finansowe oferują kredytobiorcom odroczenia spłaty rat.

– Do odroczenia płatności rat, czyli udzielenia przez banki tzw. wakacji kredytowych, dochodzi w sytuacji ekstraordynaryjnej, którą jest epidemia koronawirusa. Od tygodnia weryfikujemy w ramach wszczętego postępowania wyjaśniającego w jaki sposób banki, udzielając wakacji kredytowych, informują o tym fakcie konsumentów. Jednocześnie istotne jest dla nas, aby w dokumentacji towarzyszącej aneksom nie znalazły się zapisy, które mogą w dłuższej perspektywie działać na niekorzyść konsumentów. Również sam fakt zawarcia aneksu przez konsumenta może być interpretowany przez niektóre banki jako uznanie długu, co w przyszłości mogłoby ograniczać konsumentom egzekwowanie ich praw w ramach zawartej umowy o kredyt hipoteczny czy konsumencki. Chcemy jak najszybciej wyeliminować wątpliwe zapisy tak, aby wypracowane rozwiązania w sposób jednoznaczny zapewniały ochronę praw konsumentów – mówi Tomasz Chróstny, Prezes UOKiK.

Największą wątpliwość Urzędu budzą postanowienia sugerujące, że konsument zaakceptował określony stan zadłużenia wynikający z umowy. Znajdują się one w aneksach lub we wnioskach o wakacje kredytowe. Po pierwsze, mogą one naruszać dobre obyczaje, bowiem wymuszają złożenie oświadczenia nie mającego związku z celem podpisania aneksu, a jest nim odroczenie spłaty kredytu. Po drugie – przy niekorzystnej dla kredytobiorców interpretacji – mogą utrudniać konsumentowi dochodzenie swoich praw na drodze sądowej. Aby wyjaśnić pojawiające się wątpliwości, Urząd przygotował stanowisko, w którym opisuje skutki prawne zawarcia aneksów związanych z udzieleniem wakacji kredy-

Fot. pixabay.com



towych i praktyki banków w tym zakresie.

Stanowisko Prezesa UOKiK można pobrać ze strony finanse.uokik.gov.pl.

– Przygotowaliśmy stanowisko prawne po to, aby ułatwić bankom wyjście naprzeciw potrzebom konsumentów. Stanowisko to, będące analizą prawną, powinno rozwiązać wszelkie wątpliwości po stronie banków, które jako instytucje zaufania publicznego winny stawać po stronie konsumentów, wzmacniając korzystnie reputację sektora. Jednocześnie stanowi ono wsparcie dla konsumentów, którzy mogliby mieć wątpliwości, czy podpisane przez nich aneksy nie będą oddziaływać na ich niekorzyść. Budowanie reputacji sektora

wymaga pro-konsumentckiego spojrzenia na relacje banków z klientami – dodaje Prezes UOKiK.

Najważniejsze wnioski ze stanowiska Prezesa UOKiK

- Postanowienia dotyczące salda zadłużenia mogą być uznane za niedozwolone i w związku z tym nie wiążą konsumentów.

Zdaniem Prezesa UOKiK, niedozwolone jest uzależnianie odroczenia płatności rat od potwierdzenia salda zadłużenia. Uznanie długu może mieć negatywny wpływ na dochodzenie przez konsumenta praw przed sądem np. w razie żądania unieważnienia umowy kredytowej czy dochodzenia zwrotu pobrania zbyt wysokich rat.

Takie postanowienia mogą być uznane za abuzywne i nie wiążą konsumenta.

- Podpisanie aneksu nie zamyka kredytobiorcy drogi do kwestionowania postanowień umowy, nawet jeżeli znalazło się tam postanowienie o potwierdzeniu salda kredytu wyliczonego przez przedsiębiorcę.

Sugerowanie konsumentom, że zawarcie aneksu uniemożliwia dochodzenie roszczeń, w tym późniejsze stwierdzenie nieważności umowy lub niedozwolonego

rat kredytu lub pożyczki zależy byt jego samego oraz rodziny. W tych okolicznościach trudno mówić o „indywidualnym uzgadnianiu” warunków. Oznacza to, że kredytobiorca nadal ma możliwość kwestionowania niedozwolonych postanowień zawartych w aneksie przewidującym tzw. wakacje kredytowe.

– Stanowisko Prezesa UOKiK powinno jak najszybciej rozwiązać wątpliwości będące tak po stronie konsumentów, jak i banków. Oczekuję, że banki w trosce o dobro klientów oraz reputację własną i sektora czym prędzej wycofają się tak z wątpliwych zapisów towarzyszących wakacjom kredytowym, jak i pokusy wykorzystania aneksów w postępowaniach sądowych z konsumentami – mówi Tomasz Chróstny, Prezes UOKiK. Prezes Urzędu 17 kwietnia zwrócił się do Związku Banków Polskich o przedstawienie jasnego stanowiska w tej sprawie – obecnie oczekuje na odpowiedź.

Konsumentom, zanim zdecydujesz się odroczyć spłatę rat:

1. Przeczytaj dokładnie aneks – masz prawo zapoznać się z jego treścią przed akceptacją.

2. Zapoznaj się z harmonogramem spłaty kredytu i wysokością rat przewidzianych po ustaniu wakacji kredytowych.

3. Ustal, jaki jest koszt realizacji wakacji kredytowych, jaki poniesiesz.

4. Przemyśl, czy to rozwiązanie jest dla Ciebie korzystne.

5. Masz 14 dni na odstąpienie od zawartego aneksu dotyczącego umowy kredytowej. Nie musisz robić tego osobiście w placówce. Napisz oświadczenie o odstąpieniu od umowy i wyślij je do banku.

6. W przypadku wątpliwości lub podejrzenia naruszenia praw konsumentów można kontaktować się z infolinią pod numerem 801 440 220 oraz 22 290 89 16 lub napisać e-mail na adres porady@dlakonsumentow.pl. Telefoniczna i e-mailowa pomoc prawna finansowana jest ze środków UOKiK. O działaniach banków można zawiadomić również Urząd, wysyłając zgłoszenie na monitoring@uokik.gov.pl. ■

PIT dłużej

Zeznania podatkowe PIT za 2019 r. można składać do 1 czerwca (31 maja to niedziela) bez żadnych konsekwencji. Można to zrobić przez usługę Twój e-PIT, e-Deklaracje lub papierowo. Ułatwieniem w logowaniu do usługi Twój e-PIT jest wprowadzony tymczasowy profil zaufany. W usłudze Twój e-PIT złożono już ponad 4,5 mln deklaracji.



Fot. mat. pras.

Z uwagi na wyjątkowe okoliczności, w tym roku mamy więcej czasu na złożenie zeznań podatkowych. Choć standardowy termin mija 30 kwietnia i pozostaje aktualny, w tym roku można złożyć PIT do 1 czerwca (31 maja 2020 r. to niedziela, dzień ustawowo wolny od pracy, dlatego termin przesunął się na poniedziałek, tj. 1 czerwca 2020 r.) bez żadnych konsekwencji (brak odsetek za zwłokę).

Dla osób, które rozliczają się na drukach PIT-37 i PIT-38 w usłudze Twój e-PIT znajduje się przygotowane zeznanie podatkowe, które 30 kwietnia zostanie automatycznie zaakceptowane, jeśli samodzielnie podatnik nie złożył swojego rozliczenia. Gdyby okazało się, że automatycznie zaakceptowane przez administrację skarbową zeznanie trzeba skorygować, to można to zrobić po 30 kwietnia zarówno poprzez usługę Twój e-PIT, aplikację e-Deklaracje lub też w sposób tradycyjny na papierowym formularzu. Osoby prowadzące działalność gospodarczą samodzielnie wypełniają i przesyłają zeznanie do urzędu skarbowego. ■

Więcej informacji o usłudze znajduje się na stronie podatki.gov.pl, są tam również odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

charakteru jej warunków, może zostać uznane za nieuczciwą praktykę rynkową.

- Zawarcie aneksu nie oznacza, że postanowienia zostały indywidualnie uzgodnione.

Konsument decydując się na wakacje kredytowe, w praktyce może jedynie zaakceptować przedstawioną przez bank treść wzorca. Tym samym konsument nie może wyrazić sprzeciwu co do poszczególnych jego elementów, akceptując jednocześnie inne jego warunki umowne. Ponadto zwracając się o odroczenie spłaty kredytu, najczęściej konsument znajduje się w trudnej sytuacji finansowej ze względu na utratę pracy lub obniżenie dochodów i to od pilnego odroczenia płatności

Źródło: UOKiK



Fot. pixabay.com

Gdzie po teleporadę?

Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że uruchomiona została specjalna platforma, dzięki której, jeśli nie mamy możliwości skontaktowania się ze swoim lekarzem rodzinnym, możemy umówić się na konsultację online.

Jeśli masz objawy, które Cię niepokoją, miałeś kontakt z kimś zakażonym, a teraz źle się czujesz, jesteś na kwarantannie i źle się poczułeś, masz powody podejrzewać, że jesteś zakażony koronawirusem, to powinieneś skonsultować się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Pamiętaj! Nie idź do przychodni ani na SOR. Możesz zakażać innych.

Jeśli nie masz możliwości skontaktowania się ze swoim lekarzem rodzinnym, umów się na konsultację online.

Teleporada jest usługą przygotowaną z myślą o pacjentach, którzy podejrzewają obecność koronawirusa SARS-CoV-2 w swoim organizmie. Mogą oni w prosty sposób umówić się na teleporadę lekarską lub pielęgnarską w formie wideorozmowy lub telekonsultacji. Podczas konsultacji pacjent może otrzymać e-receptę bądź e-zwolnienie.

Aby pacjent mógł skorzystać z teleporady, powinien wypełnić krótki formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie pacjent.gov.pl/teleporada. Na podany w formularzu adres e-mail otrzyma wiadomość, w której zawarta będzie instrukcja. Pacjent może połączyć się z pracownikiem medycznym za pomocą komputera lub laptopa wyposażonego w kamerę, mikrofon oraz głośnik bądź przez telefon.

Teleporadę można uzyskać w godzinach 7:00-8:00 i 18:00-22:00 w dni robocze oraz w godzinach 7:00-22:00 w soboty, niedziele i święta.

W godzinach 8:00-18:00 w dni robocze pacjent powinien w pierwszej kolejności skontaktować się ze swoim lekarzem Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Jeśli jednak pacjent nie będzie miał możliwości skontaktowania się ze swoim POZ, może skorzystać z platformy Teleporad udostępnionej przez Centrum Systemów Informatycznych Ochrony Zdrowia.

Wszelkie pytania dot. platformy teleporad można zgłaszać na adres e-mail: telepacjent@csioz.gov.pl. ■

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

Cykl spotkań online dla osób chorych onkologicznie

„Zdrowiej” to program warsztatów online wspierających radzenie sobie ze stresem dla osób w trakcie leczenia onkologicznego i ich bliskich oparty o mindfulness i coaching kryzysowy, który realizuje Ruch Społeczny Polskie Amazonki.

– Spotkania online są źródłem inspiracji i wsparciem dla pacjentów i ich bliskich w całej Polsce, którzy czują silny stres i chcą lepiej sobie z tym stresem radzić. Obecna sytuacja może być szczególnie wymagająca dla osób w trakcie leczenia onkologicznego, które już wcześniej doświadczały przecież dużo stresu. Przekazujemy konkretną wiedzę i ćwiczenia, które praktycznie pokazują jak wspierać siebie na co dzień. Co tydzień zajmujemy się innym tematem, dołączcie do nas, zapraszamy Was serdecznie – mówi Elżbieta Kozik, prezes Ruchu Społecznego Polskie Amazonki.

Spotkania online odbywają się we wtorki o 17:30.

- 5.05 – jak dbać o siebie w chorobie? (BHP antystresowe, znaczenie uważności, słuchanie ciała);
- 12.05 – jak radzić sobie z emocjami? (dlaczego emocje są nam potrzebne? jak sobie radzić z nieprzyjemnymi emocjami?);
- 19.05 – jak radzić sobie z myślami (jaki wpływ na to, jak się czujemy, ma nasz sposób myślenia, jak kształtować wspierające przekonania, jak radzić sobie z zamartwianiem i natłokiem myśli);



• 26.05 – jak pomagać sobie w trudniejszych chwilach (rola nastawienia względem tego, co „trudne”, kształtowanie w sobie życzliwości i współczucia, dbanie o siebie w trudnościach);

• 2.06 – jak radzić sobie ze stresem (radzenie sobie ze stresem jako umiejętność, którą można kształtować i rozwijać, jak oswajać stres, jak minimalizować skutki stresu długotrwałego);

• 9.06 – komunikacja i relacje z innymi ludźmi (jak porozumiewać się i komunikować, jak wyrażać swoje potrzeby, uważne słuchanie siebie i innych);

• 16.06 – jak wspierać bliskich (czy moje wsparcie rzeczywiście wspiera drugą osobę i co robić, aby tak było, podstawowe zasady wspierania, dbanie o własne potrzeby);

• 23.06 – otwieranie się na przyjemności (uważność, praktykowanie wdzięczności i życzliwości, podnoszenie energii poprzez nagradzanie się).

Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

Metody, na których opiera się program „Zdrowiej”:

- mindfulness, czyli metoda rozwijania uważności poprzez medytację

od wielu lat praktykowana jest jako uzupełnienie leczenia szpitalnego i w wielu krajach jest refundowana przez system ochrony zdrowia. Badania naukowe pokazują, że praktyka medytacji uważności prowadzi do łagodzenia objawów, zarówno psychicznych, jak i fizycznych związanych z leczeniem chorób onkologicznych,

– coaching kryzysowy jest szczególnie pomocny, gdy emocje są tak silne, że przestajemy sobie z kryzysem radzić (sytuacje takie jak długotrwały stres, utrata poczucia sensu, choroba). Kiedy zwracamy się o pomoc, proces wychodzenia z kryzysu jest łagodniejszy i pozwala nam odkryć w sobie duży potencjał do dalszego rozwoju lub do zmiany albo do akceptacji tego, co nas spotkało.

W ramach programu na stronie ruchspoleczny.org.pl została przygotowana specjalna zakładka „Zdrowiej”, która służy jako baza online treści i narzędzi prezentowanych podczas spotkań i warsztatów. ■

Więcej informacji można znaleźć na stronie: ruchspoleczny.org.pl.

ZALECENIA POSTĘPOWANIA

Pacjent onkologiczny w obliczu pandemii koronawirusa



WPROWADZENIE ZAKAZU ODWIEDZIN PACJENTÓW HOSPITALIZOWANYCH

także dla rodziny oraz opuszczania szpitala w czasie leczenia, ze względu na zwiększone ryzyko zakażenia.



UNIKANIE KONTAKTU Z OSOBAMI CHORYMI LUB WYSOKIEGO RYZYKA

Dotyczy to także odwiedzin w domu przez osoby inne niż domownicy, ze względu na wysokie ryzyko bezobjawowego nosicielstwa wirusa.



POZOSTAWANIE W DOMU, UNIKANIE NIEPOTRZEBNYCH PODRÓŻY

zwłaszcza transportem publicznym oraz ograniczenie ilości osób towarzyszących do zera lub maksymalnie jednej, jeśli sytuacja tego wymaga. Osoba towarzysząca powinna być zdrowa.



KONTROLĘ STANU ZDROWIA PRZED WIZYTĄ AMBULATORYJNĄ

– pomiar temperatury i w razie stwierdzenia ≥ 38 stopni C, objawów takich jak kaszel, duszność, należy zgłosić się do oddziału zakaźnego, bez wcześniejszej konsultacji w ośrodku onkologicznym.



REZYGNACJĘ Z WIZYTY

jeśli pacjent znajduje się w grupie ryzyka (pobyt w okresie ostatnich 14 dni w rejonie aktywnej transmisji koronawirusa lub kontakt z osobą zakażoną).



W MIARĘ MOŻLIWOŚCI ZALECANE JEST KORZYSTANIE Z WIZYT ZDALNYCH ORAZ ROZWIĄZAŃ Z ZAKRESU TELEMEDYCYNY

a przypadku stawienia się w ośrodku przychodzenie na zaplanowaną godzinę, unikanie większych skupisk ludzkich oraz bezpośredniego kontaktu i zachowanie co najmniej 1 metra odstępu od innych osób.



KORZYSTANIE Z DEDYKOWANYCH WEJŚĆ DO SZPITALI I STOSOWANIE SIĘ DO ZALECEŃ WŁADZ SZPITALA



DBANIE O HIGIENĘ

częste mycie dłoni przez co najmniej 20 sekund i stosowanie środków dezynfekcyjnych, zwłaszcza przed posiłkami a także unikanie dotykania oczu, nosa, i ust brudnymi rękami. Zaleca się też częstszą dezynfekcję powierzchni użytkowych takich jak stoły, zlewy czy klamki oraz czyszczenie i dezynfekcję telefonów komórkowych.

Źródło: <http://www.pto.med.pl>

Jesteś objęty kwarantanną? Sprawdź, jak możesz otrzymać wsparcie

Osoby, które w związku z koronawirusem zostały objęte kwarantanną, szczególnie osoby starsze i samotne, powinny pamiętać, że nie są pozostawione same sobie – podkreśla rządowy portal gov.pl/koronawirus.

Gdzie szukać pomocy? Najlepiej zadzwonić do Ośrodka Pomocy Społecznej w miejscowości, w której mieszkamy. Ośrodki mają skupić się na pomocy osobom starszym, samotnym, niepełnosprawnym – szczególnie potrzebującym wsparcia w związku z kwarantanną. To one znajdują się w najtrudniejszej sytuacji i nierzadko nie są w stanie radzić sobie same.

Informacje o potrzebach można również przekazać funkcjonariuszom policji, którzy w porozumieniu ze służbami sanitarnymi sprawdzają, czy osoba poddana kwarantannie przebywa w domu. Oni również mogą przekazać informacje do Ośrodka Pomocy Społecznej.

Władze zapewniają, że jeśli osoba starsza, samotna czy niepełnosprawna (bądź rodzina) – nie jest w stanie sama

zapewnić sobie gorącego posiłku lub produktów żywnościowych, takiej pomocy udzieli gmina.

Wskazano, że posiłki i produkty żywnościowe będą dostarczane przez osoby wyznaczone w danej gminie, we współpracy z wolontariuszami organizacji pozarządowych.

Ośrodki pomocy społecznej współpracują z jednostkami Ochotniczej Straży Pożarnej, Straży Miejskiej, Policji, Wojska Obrony Terytorialnej. Te służby także mogą rozwozić posiłki i produkty żywnościowe.

Potrzebujesz pomocy psychologicznej? Zadzwoń do właściwego Ośrodka Pomocy Społecznej w swojej gminie bądź Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w powiecie – radzi portal gov.pl/koronawirus.

Osoby po leczeniu szpitalnym, wymagającym choćby czasowego wsparcia w postaci usług opiekuńczych, czy specjalistycznych usług opiekuńczych powinny mieć usługi przyznane w trybie pilnym.

Kwarantanna nakładana jest na osoby zdrowe, które miały styczność z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem. Nakłada się ją na 14 dni.

W czasie kwarantanny nie wolno opuszczać wybranego miejsca. Należy unikać spotykania się z innymi osobami, a jeśli to niemożliwe – zachować bezpieczny odstęp wynoszący ok. 2 m. Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5 tys. zł. ■

Katarzyna Lechowicz-Dyl
(PAP)



Fot. pixabay.com

Rehabilitacja online na czas epidemii

Fundacja Avalon w ramach akcji #zostanwdomu organizuje na swoich kanałach w mediach społecznościowych cykl zajęć rehabilitacyjnych dla osób z niepełnosprawnościami.

Chętni mogą też skorzystać z treningów kondycyjno-siłowych prowadzonych online przez zawodników rugby na wózkach oraz ambasadorów projektu Avalon EXTREME. Wszystkie oferowane przez fundację aktywności można znaleźć pod hasztagiem #aktywnizavalon lub po prostu na fanpage'ach Fundacji.

Polskie społeczeństwo odpowiedzialnie wybrało pozostanie w domach i mocno ograniczyło wszelkie dodatkowe aktywności. Dla wielu osób z niepełnosprawnościami ten czas oznacza brak dostępu do rehabilitacji, która jest im niezbędna do codziennego funkcjonowania. Fundacja Avalon wychodzi takim osobom naprzeciw, tworząc dla nich darmową, dostępną online ofertę zajęć rehabilitacyjnych. Pod hasztagiem #aktywnizavalon kryje się projekt wirtualnej sali rehabilitacyjnej oraz zestaw online'owych treningów kondycyjno-siłowych.

– W internecie można znaleźć wiele zajęć i treningów dla osób sprawnych. My idziemy krok naprzód. Nie zapominamy o osobach z niepełnosprawnościami, które w wyniku zamknięcia placówek rehabilitacyjnych pozostają obecnie bez profesjonalnego wsparcia. Rozumiemy ten problem, bo działania na rzecz aktywizacji osób z niepełnosprawnościami są podstawą naszego funkcjonowania. Zdajemy sobie sprawę, że nie jesteśmy w stanie zapewnić kontaktu 1:1 osoby z niepełnosprawnością i rehabilitanta czy trenera, ale staramy się zrobić co możemy, żeby wszyscy chętni mogli bezpłatnie skorzystać z naszych zajęć – mówi Łukasz Wielgosz, Pełnomocnik Zarządu Fundacji Avalon.

Avalon Extreme Team

Projekt #aktywnizavalon to znacznie więcej niż zwykła rehabilitacja – oprócz ćwiczeń usprawniających, Fundacja Avalon proponuje osobom



Fot. Fundacja Avalon

z niepełnosprawnościami udział w zajęciach zumby, wstęp do nordic walking, panel z neurologopedą, relaksację prowadzoną przez psychologa, ćwiczenia oddechowe oraz panel Q&A z fizjoterapeutą. Różnorodność oferowanych zajęć jest odzwierciedleniem podejścia pracowników Fundacji do kwestii niepełnosprawności oraz promowanej przez Fundację aktywnej rehabilitacji. Misją Fundacji Avalon jest tworzenie kompleksowej, ciekawej i różnorodnej oferty rehabilitacyjnej w formie chociażby zajęć sportowych czy tanecznych, tak aby zachęcić jak najwięcej osób do aktywności. Właśnie dlatego trenerzy i fizjoterapeuci Fundacji starają się dostosować prowadzone online zajęcia do różnych grup niepełnosprawności. Zespołowi pracowników Fundacji zależy na tym, by w trakcie #zostanwdomu osoby z niepełnosprawnością nie tylko nie straciły kondycji i ich stan nie uległ pogorszeniu, ale wręcz przeciwnie, by mogły ten czas aktywnie wykorzystać na poprawę swojej sprawności.

Plan ułożony jest tak, by każdego

dnia różne grupy osób mogły znaleźć coś co je zainteresuje. Osoby z niepełnosprawnością nie są jednolitą grupą i właśnie dlatego terapeuci Fundacji przygotowali zróżnicowane zajęcia dopasowane do rodzajów niepełnosprawności. Jednego dnia można uczestniczyć w zajęciach dla osób po udarze, kolejnego dnia dla osób po urazie rdzenia kręgowego, a jeszcze kolejnego dla osób z mózgowym porażeniem dziecięcym. Oczywiście warto jest codziennie uczestniczyć w zajęciach, ponieważ nawet jeśli czyjaś niepełnosprawność wynika z innego schorzenia, to i tak ćwiczenia układane są tak, by każdy znalazł coś dla siebie.

– Pozbawienie osób z niepełnosprawnościami dostępu do rehabilitacji na tak długi czas, jak to ma miejsce obecnie, może mieć dalece bardziej negatywne skutki, niż odstawienie treningów na miesiąc przez osoby sprawne. Właśnie dlatego zdecydowaliśmy się na działania online i staramy się je realizować jak najlepiej i dla jak najszerszego grona odbiorców – dodaje Łukasz Wielgosz.

Zajęcia skierowane są głównie do osób z niepełnosprawnościami, ale nie tylko. Szczególnie prowadzony przez projekt Avalon EXTREME cykl treningów kondycyjno-siłowych stworzony został tak, aby mogły go realizować również osoby sprawne. Stanowi on ciekawą alternatywę dla standardowych treningów online. Zajęcia prowadzone są przez ambasadorów projektu, między innymi utytułowanego crossfitera Szymona Klimzę, czy trenera osób z niepełnosprawnościami Tomasza Bidusia. Kolejne zajęcia przygotowują zawodnicy drużyny Avalon EXTREME i kadrowicze polskiej reprezentacji rugby na wózkach: Piotr Stankiewicz oraz Łukasz Rękawiecki.

Wszystkie zajęcia, w tym treningi, dostępne są także do ponownego odtworzenia w formie video na profilach facebookowych Fundacji Avalon i projektu Avalon EXTREME. Na fanpage'u Fundacji Avalon codziennie rano publikowany jest aktualny plan zajęć na każdy dzień. Warto tam zaglądać, by każdego dnia być na bieżąco i wiedzieć, jakie zajęcia będą danego dnia.

Jak widać, mimo dotykającej nas wszystkich sytuacji zmuszającej nas do #zostańwdomu można nie rezygnować z rehabilitacji i aktywności dzięki #aktywnizavalon. ■

Źródło: Fundacja Avalon

Nowe rozwiązania na czas zarazy

Chińskie słowo „kryzys” składa się z dwóch chińskich znaków odpowiednio oznaczających „niebezpieczeństwo” i „okazję”. Dla Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej” przymusowa mobilizacja związana z koronawirusem stała się okazją do nauczenia się nowych sposobów działania i szansą na wykorzystanie narzędzi online.

Wszystko po to, aby skutecznie działać dalej, aby wspierać podopiecznych i nawet na odległość zapewnić im dostęp do terapii, rehabilitacji i praktycznej wiedzy.

Trening z Przemkiem

Przemek Stelmasik na co dzień jest instruktorem niezależnego życia w mieszkaniach treningowych w Koninie i wspiera ludzi, którzy nagle stracili sprawność. Pokazuje jak być bardziej samodzielnym i niezależnym, jak nauczyć się nowego życia na wózku inwalidzkim.

#PrzemekMotywuje to seria krótkich filmów, w których Przemek prezentuje umiejętności niezbędne w bezpiecznym poruszaniu się na wózku. Uczy, jak przesiadać się z wózka na łóżko czy na podłogę, jak wsiąść i wysiąść z samochodu, jak wykonać balas na wózku i podjechać pod krawężnik. Przemek prezentuje też jak ćwiczyć górne części ciała i wzmacniać mięśnie, aby były w jak najlepszej kondycji. Wspólne treningi dostępne są na Facebook/FundacjaPodajDalej oraz na kanale youtube.com/PodajDalejFundacja.



Fot. Fundacja „Podaj Dalej”

Ćwiczymy – nie śpimy!

Rehabilitacja jest ogromnie ważna dla osób z niepełnosprawnością. Kiedy się ją nagle przerwie, po czasie trzeba zaczynać od początku, a pewnych efektów ponownie już się nie osiągnie. Dlatego fizjoterapeuta Marek Radocki wyznaje zasadę „ćwiczymy – nie śpimy!”. Można zobaczyć się przez ekran komputera. Każde takie spotkanie to motywacja, żeby się poruszać, pogimnastykować, podtrzymać sprawność i kondycję.

Pewne terapie nie mogą czekać, na przykład Metoda Tomatisa, która poprawia komunikację werbalną z dzieckiem. Niezastąpiona Joanna Karczyńska, neurologopeda, przeszkoliła też rodziców w zakresie elektrostymulacji. Fundacja cały czas jest z nimi w kontakcie i wspólnie usprawnia najmłodszych podopiecznych.

Osoby na wózkach, które czynnie uprawiają sport, zaproszone są na trening siłowy prowadzony przez Marka Bystrzyckiego, trenera koszykówki KSS Mustang.

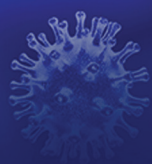
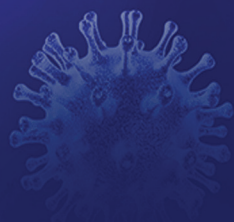
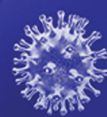
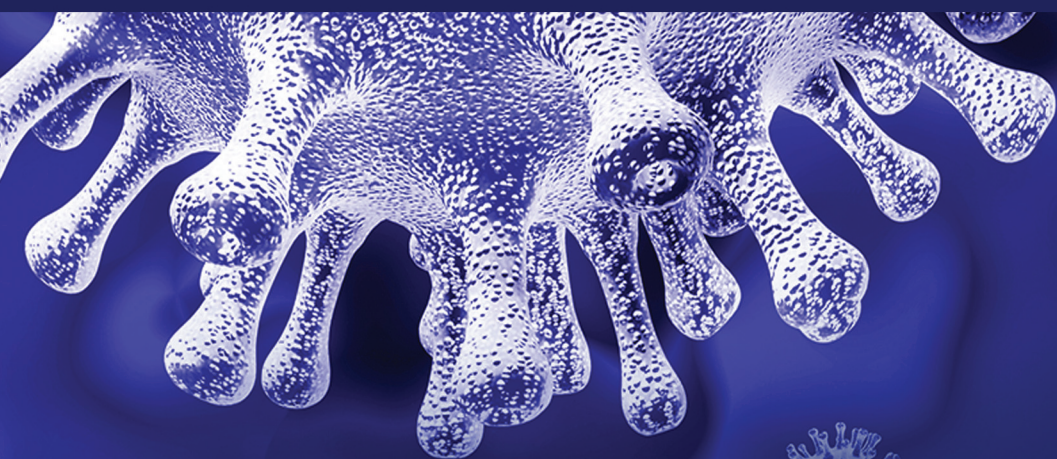
Asystenci w akcji

Asystenci osób z niepełnosprawnością, którzy pracują w mieszkaniach treningowych w Koninie, korzystają z nowych technologii, aby kontaktować się z mieszkańcami, którzy na czas pandemii musieli wyjechać do swoich domów. Prowadzą zajęcia indywidualne, grupowe w zamkniętych grupach, ale przygotowują też materiały, z których może skorzystać każdy zainteresowany. Na przykład Dawid Trzuskolas opowiada o profilu zaufanym, PUE-ZUS, ePUAP i SOW – odczarowuje te skróty i przedstawia, do czego służą i jak je aktywować.

Maciej Wiatrowski, który od 26 lat porusza się na wózku, pokazuje, jak wygląda jego codzienny rozruch i zachęca osoby z czterokończynowym porażeniem do codziennej aktywności.

Na kanałach Fundacji „Podaj Dalej” w mediach społecznościowych codziennie znaleźć można nową porcję ćwiczeń, wiedzy i pomysłów na spędzanie czasu w domu. ■

Źródło: Fundacja „Podaj Dalej”



#KORONAWIRUS

AKTUALNE INFORMACJE
I ZALECENIA

www.gov.pl



KAMPANIA SPOŁECZNA

