

Gmina Chełmno Oficjalny portal informacyjny

Adres artykułu: <https://gmina-chelmno.pl/arttykul/179-6158-informacja-na-temat-koronawirusa>

Informacja na temat koronawirusa



JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Jak skutecznie dezynfekować ręce?

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

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



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



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



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



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



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



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane


Ministerstwo Zdrowia





Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wyjmij rękawicę z opakowania



4

Drugą rękawicę wyjmij gołą dłonią



2

Uchwyć ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palec gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjętą rękawicę do kosza

ZDJEMOWANIE:



Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!



Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!

Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2

Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4

Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5



Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)

6

Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!


Ministerstwo Zdrowia



Na co mogą liczyć osoby objęte kwarantanną?



Jeżeli w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa jesteś objęty kwarantanną, pamiętaj - nie jesteś pozostawiony sam sobie. Otrzymasz wsparcie z wielu miejsc.

Co możesz zrobić?



Zadzwoń do **ośrodka pomocy społecznej** w miejscowości, w której mieszkasz.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chelmnie
Kontakt telefoniczny pod numerem 56 471 60 50 lub 531 070 368
Dostępny każdego dnia od 7.30 do 19.00

W tym szczególnym okresie ośrodki pomocy społecznej powinny 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.

Uwaga! Każda osoba, która ma informację o tym, że osoby poddane kwarantannie potrzebują pomocy, powinna ją także przekazać do ośrodka pomocy społecznej.

Policjant pomoże!



Funkcjonariusze policji, którzy w porozumieniu ze służbami sanitarnymi sprawdzają, czy przebywasz w domu, **szczególną uwagę będą zwracać na osoby samotne, starsze czy niepełnosprawne**. Informacje o takich osobach prześlą do **ośrodka pomocy społecznej**.

Ważne! **Pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej skontaktuje się z Tobą w miarę możliwości telefonicznie**. Chodzi o bezpieczeństwo nas wszystkich i możliwe ograniczenie ryzyka dalszego rozwoju epidemii.

Ciepły posiłek w domu



W sytuacji, kiedy osoba starsza, samotna czy niepełnosprawna, bądź rodzina - nie jest w stanie sama zapewnić sobie **gorącego posiłku lub produktów żywnościowych**, takiej **pomocy udzieli gmina**.

Posiłki i produkty żywnościowe będą dostarczane przez osoby wyznaczone w danej gminie, we współpracy z wolontariuszami organizacji pozarządowych. Ośrodek pomocy społecznej współpracuje także z miejscową jednostką **Ochotniczej Straży Pożarnej, Strażą Miejską, Policją, Wojskiem Obrony Terytorialnej**. Te służby także mogą rozwozić posiłki i produkty żywnościowe dla Ciebie.

Potrzebujesz pomocy psychologa?



Zadzwoń do właściwego **ośrodka pomocy społecznej** w swojej gminie bądź **powiatowego centrum pomocy rodzinie** w powiecie.

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



INFORMACJA

Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi,
Głównego Inspektora Sanitarnego
oraz Głównego Lekarza Weterynarii

dla rolników

poddanych
kwarantannie domowej
w związku z

Covid19



ROLNIKU! MASZ SPRAWĘ?
ZADZWOŃ LUB WYŚLIJ E-MAILEM

Zminimalizuj możliwość zarażenia się
koronawirusem, załatwiasz sprawy zdalnie.

INFORMACJE

jak to zrobić znajdziesz **na stronach:**



ARiMR www.arimr.gov.pl

KOWR www.kowr.gov.pl

KRUS www.krus.gov.pl

GŁÓWNY INSPEKTORAT WETERYNARII
www.wetgiw.gov.pl

**INSPEKCJA JAKOŚCI HANDLOWEJ
ARTYKUŁÓW ROLNO-SPOŻYWCZYCH**
www.ijhrs.gov.pl

**PAŃSTWOWA INSPEKCJA
OCHRONY ROŚLIN**
www.piorin.gov.pl

**CENTRUM DORADZTWA
ROLNICZEGO W BRWINOWIE**
www.cdr.gov.pl

#ZOSTAJEWDOMU



GOV.PL/ROLNICTWO

Jeśli odbywasz kwarantannę w domu, czyli jesteś zdrowy, ale miałeś kontakt z osobą chorą lub właśnie wróciłeś z zagranicy - bezwzględnie stosuj się do poniższych zaleceń przez 14 dni.



- Nie opuszczaj terenu swojego gospodarstwa. Możesz zajmować się inwentarzem na jego terenie. Możesz uprawiać swoje pole.
- Według dostępnej wiedzy choroba nie przenosi się z człowieka na zwierzęta gospodarskie oraz zwierzęta domowe - psy i koty.
- Nie wychodź do sklepu.
- Nie spotykaj się z innymi osobami i nie zapraszaj nikogo do domu.
- Jeśli mieszkasz z rodziną, w miarę możliwości ogranicz z nimi kontakt i zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący min. 2 metry.



- Używaj oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu.
- Jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety niż pozostali domownicy. Jeśli nie masz takiej możliwości, po skorzystaniu z toalety/łazienki zdezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości.
- Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie.
- Zachowuj zasady higieny.
- Często myj ręce i dezynfekuj powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, klamki, telefony.
- Mierz temperaturę ciała min. 2 razy dziennie i zapisuj wyniki pomiarów.

- W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie z powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział infekcyjny najbliższego szpitala, unikając transportu publicznego (jeśli to możliwe swoim samochodem).
- Udzielaj informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniąc do Ciebie pracownikom Państwowej Inspekcji Sanitarnej.
- W przypadku potrzeby kontaktu z lekarzem skorzystaj z teleporady (dzwoni do lekarza ze swojej poradni zdrowia).





- **Lekarz może wystawić Ci e-receptę i e-zwolnienie**
- Lista placówek POZ udzielających teleporad w Twojej okolicy jest dostępna na stronie NFZ: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/teleporady-dotyczace-koronawirusa-w-przychodniach,7621.html>
- Więcej o e-zdrowiu na www.pacjent.gov.pl Dowiedz się więcej na www.gov.pl/koronawirus Infolinia NFZ 800 190 590



- W weryfikacji przestrzegania kwarantanny pomagają funkcjonariusze policji - mogą Cię odwiedzić w czasie kwarantanny
- **ZA NIEPRZESTRZEGANIE KWARANTANNY GROZI GRZYWNA W WYSOKOŚCI 30 000 zł**

Wi?cej informacji dot. zasad bezpiecze?stwa epidemiologicznego na placach zabaw:
<https://gis.gov.pl/bez-kategorii/wytyczne-przeciwepidemiczne-dla-funkcjonowania-placow-zabaw-zlokalizowanych-na-otwartym-powietrzu-w-trakcie-epidemii-sars-cov-2-w-polsce/>

Wi?cej informacji dot. wytycznych dla bran? w czasie COVID-19:
<https://www.gov.pl/web/rozwoj/wytyczne-dla-branz?page=1&size=10>

Metryczka

Opublikował w BIP:	Jarosław Zima
Data opublikowania:	16.03.2020 13:25
Ostatnio zaktualizował:	Jarosław Zima
Data ostatniej aktualizacji:	03.11.2020 13:23
Liczba wyświetleń:	1361