**WSPARCIE W DOBIE PANDEMII KORONAWIRUSA.**

**Spis treści:**

1. **Podstawowe informacje o korona wirusie.**
2. **Procedura postępowania w przypadku podejrzenia korona wirusa:**

**1. Kontakt z osobą zarażoną korona wirusem.**

**2. Wystąpienie objawów COVID-19.**

**3. Skierowanie na test.**

**4. Odbywanie kwarantanny.**

1. **Aktualne zasady i ograniczenia związane z COVID – 19:**

**1. Ograniczenia w przemieszczaniu się.**

**2. Życie społeczne.**

**3. Granice i ruch międzynarodowy.**

**4. Gospodarka.**

**5. Sport i rekreacja.**

**6. Sanatoria, uzdrowiska, rehabilitacja.**

1. **Wytyczne dla seniorów w życiu osobistym.**
2. **Teleporada medyczna.**
3. **Godziny dla seniorów.**
4. **Aplikacja STOP COVID – ProteGO Safe.**
5. **Najważniejsze zasady bezpieczeństwa.**
6. **Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów dla osób powyżej 70. roku życia.**
7. **Najczęstsze wątpliwości związane z korona wirusem.**
8. **Podstawowe informacje o korona wirusie.**

Koronawirus 2019-nCoV to wirus należący do rodziny korona wirusów (*coronaviridae*). Koronawirusy występują u zwierząt i powodują u nich różne choroby (układu oddechowego, układu pokarmowego, wątroby, układu nerwowego), wiele zakażeń przebiega   
też bezobjawowo. Wirusy te często mutują i mają dużą zdolność do zakażania nowych gatunków. Wszystkie poznane dotąd koronawirusy powodujące zakażenia u ludzi są wirusami, które wywołują objawy ze strony układu oddechowego, bardzo rzadko ze strony innych układów i narządów. Możliwe, że oprócz zakażenia układu oddechowego u dzieci   
do 12. miesiąca życia mogą wywoływać [biegunkę](https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/objawy/50644,biegunka). Do 2019 roku poznano 6 wirusów powodujących zakażenia u ludzi. Cztery z nich (229E, OC43, NL63, HKU1)   
są przyczyną [przeziębienia](https://www.mp.pl/pacjent/grypa/przeziebienie/61668,przeziebienie) o łagodnym przebiegu. Dwa pozostałe (wirusy SARS i MERS) mogą prowadzić do zagrażającej życiu ostrej [niewydolności oddechowej](https://www.mp.pl/pacjent/pediatria/choroby/ukladoddechowy/144131,niewydolnosc-oddechowa). Koronawirus 2019-nCoV jest wirusem odpowiedzialnym za obecną epidemię zakażeń układu oddechowego,   
która rozpoczęła się w Wuhan, w Chinach i tam po raz pierwszy został zidentyfikowany w grudniu 2019 roku.

COVID-19 to choroba wywołana przez koronawirus z Wuhan (2019-CoV). Wcześniej choroba nie miała nazwy i posługiwano się określeniami typu „choroba wywołana   
przez koronawirus” lub „zachorowanie z powodu zakażenia koronawirusem z Wuhan”. Nazwa COVID-19 została ogłoszona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i obowiązuje oficjalnie. "CO" w nazwie oznacza koronę (ang. *corona*), "VI" – wirus (ang. *virus*), "D" - chorobę (ang. *disease*), a liczba 19 wskazuje rok pojawienia się wirusa – 2019   
(Corona-Virus-Disease-2019). Różnica między koronawirusem a COVID-19 jest taka,   
że koronawirus to czynnik wywołujący chorobę, a COVID-19 to choroba, czyli zespół objawów spowodowanych przez ten czynnik.

Pacjenci z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem 2019-nCoV mieli objawy zakażenia układu oddechowego, takie jak:

* [gorączka](https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/objawy/175394,goraczka),
* [kaszel](https://www.mp.pl/pacjent/pulmonologia/objawy/70135,kaszel) (raczej suchy),
* [duszność](https://www.mp.pl/pacjent/pulmonologia/objawy/70470,dusznosc).

Ponadto często występował także ból mięśni, rzadziej [splątanie](https://www.mp.pl/pacjent/neurologia/objawy/150107,splatanie), [ból głowy](https://www.mp.pl/pacjent/neurologia/objawy/152658,bol-glowy), [ból gardła](https://www.mp.pl/pacjent/otolaryngologia/objawy/105644,bol-gardla), produktywny (czyli „mokry”) kaszel, [krwioplucie](https://www.mp.pl/pacjent/pulmonologia/objawy/70469,krwioplucie). Charakterystycznym objawem u części chorych jest nagła utrata węchu i smaku. Biegunka występowała tylko u 2–3% chorych. Objawy zwykle pojawiały się między 2. a 14. dniem po zakażeniu. Początkowo objawy są łagodne, ich nasilenie narasta w czasie.

Przebieg zakażeń COVID-19 jest zróżnicowany: od bezobjawowego, przez łagodną chorobę układu oddechowego (podobną do przeziębienia), po ciężkie [zapalenie płuc](https://www.mp.pl/pacjent/pulmonologia/choroby/65040,zapalenie-pluc) z zespołem ostrej niewydolności oddechowej i/lub niewydolnością wielonarządową. Około 80% osób, które chorują na COVID-19 nie wymaga leczenia, a choroba ustępuje sama. 1 na 6 osób ma cięższy przebieg choroby, problemy z oddychaniem i wymaga leczenia.

Zgodnie z danymi Chińskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób, obejmującymi ponad 70 000 przypadków COVID-19 odnotowanych do 11 lutego 2020 roku, 87% chorych z COVID-19 w Chinach należy do grupy wiekowej 30–79 lat, a 8% zachorowań dotyczyło osób w wieku 20–29 lat. Osoby po 70. roku życia stanowiły 3% wszystkich przypadków COVID-19. U 81% chorych nie doszło do rozwoju zapalenia płuc lub przebiegało ono łagodnie.   
U 14% chorych przebieg zakażenia oceniono jako ciężki.

Do zachorowania w powodu koronawirusa 2019-nCoV niezbędne jest zakażenie, czyli:

* kontakt bezpośredni z osobą chorą (np. przy udzielaniu pomocy medycznej, w pracy, przebywanie w tym samym pomieszczeniu, wspólne podróżowanie lub mieszkanie razem),
* podróżowanie do regionu, w którym wybuchła epidemia w ciągu 14 dni   
  przed pojawieniem się objawów,
* praca w miejscu udzielania pomocy medycznej, gdzie przebywali i byli leczeni chorzy na koronawirus 2019-nCoV.

**Czy zakażenie koronawirusem 2019-nCoV jest niebezpieczne?**

* Tak jak w przypadku innych zakażeń układu oddechowego, zakażenie koronawirusem może powodować łagodne objawy, takie jak ból gardła, kaszel i gorączkę. Jednak u niektórych osób może mieć ciężki przebieg i prowadzić do zapalenia płuc i problemów z oddychaniem. Zakażenie koronawirusem (COVID-19) może prowadzić do zgonu.
* Nie wiadomo dokładnie, ile osób jest zakażonych koronawirusem, ale nie ma żadnych objawów i nawet o tym nie wie. Z tego powodu bardzo trudne jest oszacowanie śmiertelności spowodowanej COVID-19.
* Śmiertelność wśród wszystkich chorych w Chinach wyniosła 2,3%, w grupie wiekowej 70–79 lat – 8%, a wśród chorych w wieku ≥80 lat – 14,8%. Wśród zachorowań o przebiegu krytycznym śmiertelność wyniosła 49%. Śmiertelność wśród zakażonych SARS-CoV-2 obciążonych chorobami przewlekłymi była większa: w grupie osób z chorobami układu krążenia – 10,5%, z przewlekłymi chorobami układu oddechowego – 6,3%, z [nadciśnieniem tętniczym](https://www.mp.pl/pacjent/nadcisnienie/informacje/cisnienie_nadcisnienie/58698,nadcisnienie-tetnicze) – 6%, z chorobami nowotworowymi – 5,6%.
* Natomiast śmiertelność we Włoszech wynosi około 7%, z czego 40% osób zmarłych z powodu COVID-19 było powyżej 79 roku życia.
* Dla porównania, z powodu [grypy](https://www.mp.pl/pacjent/grypa/grypasezonowa/79643,grypa) w zależności od sezonu umiera 0,1–0,5% chorych.

**Kto choruje na COVID-19?**

* Zakażenie koronawirusem 2019-nCoV może wystąpić u ludzi w każdym wieku. Analiza zachorowań pokazuje, że najcięższy przebieg choroby obserwuje się u osób starszych, z rozpoznanymi wcześniej chorobami przewlekłymi (przede wszystkim układu sercowo-naczyniowego, zaburzeniami neurologicznymi lub cukrzycą) lub zaburzeniami odporności. Dotyczy to także przypadków śmiertelnych.
* Częściej chorują mężczyźni niż kobiety. Dzieci chorują bardzo rzadko (około 1-2% wszystkich przypadków).
* Jak przenosi się koronawirus 2019-nCoV?
* Koronawirusy są rodziną wirusów, które mogą występować u wielu gatunków ssaków (np. wielbłądów, kotów). Rzadko koronawirusy mogą się przenosić ze zwierząt na ludzi, a następnie dalej z człowieka na człowieka.
* Początkowo wydawało się, że przenoszenie koronawirusa 2019-nCoV wiąże się z kontaktem ze zwierzętami, ponieważ wielu chorych na zapalenie płuc w Wuhan w Chinach zgłaszało, że mieli kontakty z targiem rybnym lub targiem ze zwierzętami. Jednak narastająca liczba chorych, którzy nie mieli takich powiązań, kazała przypuszczać, że wirus przenosi się z człowieka na człowieka. Obecnie wiadomo, że wirus może przenosić się z człowieka na człowieka.
* Uważa się, że do większości zakażeń u ludzi dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, kiedy zakażona osoba kaszle lub kicha, podobnie jak przenosi się np. wirus grypy. Wirus może także zostać przeniesiony, kiedy człowiek dotknie powierzchni lub przedmiotu, na którym znajduje się wirus (czyli np. ślina osoby chorej), a następnie dotknie swoich ust, nosa lub oczu. Jednak bezpośredni kontakt z osobą zakażoną jest główną drogą przenoszenia się koronawirusa SARS-CoV-2.
* Należy pamiętać, że łatwość przenoszenia się danego wirusa z człowieka na człowieka może się różnić. Niektóre wirusy są bardzo zakaźne (np. [odra](https://www.mp.pl/pacjent/pediatria/choroby/chorobyzakazne/74620,odra)), czyli przenoszą się bardzo łatwo, a inne mniej. Obecnie nie ma pewności, jak łatwo koronawirus 2019-nCoV przenosi się między ludźmi, a badania cały czas trwają. Zakłada się, że jedna chora osoba zaraża 3-4 kolejne.

1. **Procedura postępowania w przypadku podejrzenia koronawirusa.**
   * 1. **Kontakt z osobą zarażoną koronawirusem.**

**Co to znaczy, że masz bliski kontakt?**

Bliski kontakt z osobą chorą na koronawirusa oznacza:

* przebywanie w bezpośredniej bliskości (twarzą w twarz) z osobą chorą, w odległości mniejszej niż 2 m przez ponad 15 minut,
* bezpośredni kontakt fizyczny z osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 (np. podanie ręki),
* bezpośredni kontakt bez środków ochronnych z wydzielinami osoby z COVID-19   
  (np. dotykanie zużytej chusteczki higienicznej, narażenie na kaszel osoby chorej),
* przebywanie w tym samym pomieszczeniu, co chory z COVID-19, przez co najmniej 15 minut (np. w mieszkaniu, w klasie, poczekalni szpitala/przychodni, sali konferencyjnej),
* kontakt na pokładzie samolotu lub innych środków transportu zbiorowego obejmujący osoby zajmujące dwa miejsca (w każdym kierunku) sąsiadujące z osobą z COVID-19, osoby towarzyszące w podróży lub sprawujące opiekę nad osobą z COVID-19, członków załogi obsługujących sekcję, w której znajduje się chory.

**Wyślij zgłoszenie do inspekcji sanitarnej (sanepidu)**

Jeśli jesteś po bliskim kontakcie z osobą zarażoną koronawirusem SARS-CoV-2   
(osoba ta uzyskała potwierdzony, pozytywny wynik testu PCR w kierunku zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2), zgłoś ten fakt inspekcji sanitarnej. Skorzystaj z formularza online: <https://login.gov.pl/login/login?ssot=1y7ehz19382jzte50xzf>

* + 1. **Wystąpienie objawów COVID-19.**

Osoby zakażone koronawirusem zwykle mają:

* wysoką gorączkę,
* kaszel,
* duszności,
* utratę węchu lub smaku.

Rzadziej pojawiają się takie objawy, jak bóle mięśni i głowy, biegunka, wysypka.

Jeżeli występują u ciebie duszności lub kłopoty z oddychaniem, zadzwoń niezwłocznie   
na numer 112 lub 999, aby uzyskać pomoc medyczną, i uprzedź, że masz lub możesz mieć koronawirusa.

Upewnij się, czy twoje objawy są charakterystyczne dla koronawirusa.

Wykonaj test oceny ryzyka online - https://pacjent.gov.pl/koronawirus/sprawdz-objawy

**Kontakt z lekarzem**

Jeśli Twoje objawy są typowe dla zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2, skontaktuj   
się z Twoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej za pośrednictwem teleporady. Lekarz może zlecić Ci test na koronawirusa.

Jeśli lekarz wybrany przez Ciebie jako lekarz pierwszego kontaktu akurat nie dyżuruje, Twoja przychodnia skieruję Cię do lekarza dyżurnego, który go w tym momencie zastępuje i ma prawo wystawić zlecenie na wykonanie testu.

Skorzystaj z wyszukiwarki poradni podstawowej opieki zdrowotnej: <https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/POZ>

Zlecenia na test na koronawirusa nie może wystawić Ci lekarz dyżurujący w ramach nocnej lub świątecznej telepomocy. Musisz poczekać do chwili, gdy Twoja przychodnia zostanie otwarta. Jeśli się bardzo źle czujesz, dzwoń na 112 – koniecznie powiedz, że prawdopodobnie masz COVID-19.

**Skierowanie na test**

Jeśli masz objawy, które kwalifikują cię do testu na koronawirusa, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej wystawi ci skierowanie na test.

Jeśli masz objawy infekcji, ale lekarz stwierdzi, że objawy, które posiadasz, nie kwalifikują   
cię do testu na obecność koronawirusa SARS-CoV-2, uzyskasz termin następnej teleporady   
w ciągu 3–5 dni od pierwszej.

Sprawdź, jakie są szczegółowe zasady dotyczące zlecania testów na koronawirusa.

[Zasady zlecania testów na koronawirusa](https://www.gov.pl/web/koronawirus/zasady-zleciania-testow-na-koronawirusa) - <https://www.gov.pl/web/koronawirus/zasady-zleciania-testow-na-koronawirusa>

[Znajdź mobilny punkt pobrań wymazu](https://www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/test-w-mobilnym-punkcie-pobran)  - https://www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/test-w-mobilnym-punkcie-pobran

**Wyniki testu**

Informację o wyniku testu znajdziesz na Internetowym Koncie Pacjenta.

[**Internetowe Konto Pacjenta (IKP)**](https://pacjent.gov.pl/e-skierowanie/ikp-nie-tylko-w-czasie-pandemii) - https://pacjent.gov.pl/e-skierowanie/ikp-nie-tylko-w-czasie-pandemii

Jeśli wynik testu będzie pozytywny, lekarz rodzinny poinformuje cię o tym. Otrzymasz również informację o dalszej formie leczenia. Może to być:

* skierowanie do szpitala,
* rozpoczęcie izolacji w izolatorium (w izolatoriach mają przebywać m.in. osoby, które nie mogą odbyć kwarantanny w domu, gdyż narażałyby w ten sposób na zakażenie koronawirusem najbliższych),
* rozpoczęcie izolacji domowej.
  + 1. **Skierowanie na test.**

Zmieniły się zasady wykonywania testu na obecność koronawirusa SARS-CoV-2. Teraz także lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może wystawić skierowanie na test.   
Pobranie wymazu do wykonania testu następuje [w mobilnym punkcie pobrań](https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/test-w-mobilnym-punkcie-pobran) https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/test-w-mobilnym-punkcie lub w domu pacjenta.   
Test jest bezpłatny.

Uwaga! Jeśli badanie zostało wykonane komercyjnie bez skierowania od lekarza POZ, a wynik jest dodatni nie należy wychodzić z domu. Należy umówić telefonicznie termin teleporady   
u lekarza POZ.

**Na badanie:**

* zabierz dokument ze zdjęciem i swoim nr PESEL,
* przestrzegaj zasad higieny i społecznego dystansu, unikaj środków transportu zbiorowego.

**Jak wygląda badanie?**

Badanie polega na pomiarze temperatury i pobraniu wymazu z gardła i z nosa.

Jak zachowywać się w mobilnym punkcie testowym:

1. Zatrzymaj samochód w wyznaczonym miejscu.
2. Przygotuj dokumenty.
3. Na znak badającego podjedź na stanowisko.
4. Pokaż dokument tożsamości bez otwierania szyby.
5. Po weryfikacji podjedź na stanowisko pobierania materiału.
6. Wyłącz silnik pojazdu.
7. Pozostań w pojeździe.
8. Otwórz okno i przygotuj się do badania.

W trakcie i po badaniu stosuj się do poleceń pracowników punktu testowego.

**Jak przygotować się do badania diagnostycznego?**

Minimum 2 godziny przed badaniem:

* nie spożywaj posiłków,
* nie pij,
* nie żuj gumy,
* nie płucz jamy ustnej i nosa,
* nie myj zębów,
* nie przyjmuj leków,
* nie pal papierosów.

Jeśli nie będziesz przestrzegać tych zasad, wynik testu może być nierozstrzygający.

**Uwaga! Jeśli czekasz na wynik testu, pozostań w domu i nie kontaktuj się z innymi osobami!**

Po wykonaniu badania wynik zobaczysz na swoim Internetowym Koncie Pacjenta, będziesz o nim również poinformowany przez lekarza POZ.

**Co oznacza wynik testu?**

Jeśli wynik twojego badania na obecność koronawirusa SARS-CoV-2 jest już dostępny,   
to po zalogowaniu się na Internetowym Koncie Pacjenta zobaczysz jeden z czterech komunikatów:

* negatywny – wynik ujemny testu (nie wykryto SARS-CoV-2)

To oznacza, że nie masz koronawirusa. Zachowaj jednak dotychczasowe środki ostrożności   
i higieny.

* pozytywny – wynik dodatni testu (wykryto SARS-CoV-2)

Potwierdzono obecność koronawirusa. Ty i osoby, które miały z tobą bliski kontakt, powinny zastosować się do zasad kwarantanny.

* niediagnostyczny

Oznacza, że próbka jest niezdatna do badania. Należy udać się na pobranie kolejnej próbki  
 i jak najszybciej przekazać ją do badania.

* nierozstrzygający

Oznacza, że wynik jest na granicy analitycznej czułości testu. Wymaga zbadania kolejnej próbki pobranej po 24–48 h.

Jeśli twój wynik jest niediagnostyczny lub nierozstrzygający, badanie musi zostać powtórzone.

Jeśli wynik testu będzie pozytywny, powinieneś poddać się izolacji w warunkach domowych, chyba że lekarz skieruje cię do izolatorium lub do szpitala (lista szpitali zakaźnych).

* + 1. **Odbywanie kwarantanny.**

Kwarantanna to odosobnienie osoby zdrowej z powodu narażenia na zakażenie   
(np. poprzez bliski kontakt z osobą chorą). Nakładana jest przez inspekcję sanitarną w postaci wpisu w systemie teleinformatycznym EWP i trwa do 10 dni. Lekarz POZ może podjąć decyzję   
o konieczności jej przedłużenia, jeżeli twój stan zdrowia będzie tego wymagał.

**Kwarantannie podlega osoba, która:**

* przekroczyła granicę zewnętrzną UE,
* miała kontakt z osobą zakażoną, chorą lub podejrzaną o zakażenie,
* mieszka wspólnie z osobą objętą izolacją domową.

Uwaga! Kwarantanna nałożona ze względu na kontakt z osobą chorą trwa 10 dni od dnia następującego po ostatnim dniu narażenia lub styczności ze źródłem zakażenia koronawirusem. W sytuacjach uzasadnionych nadzwyczajnymi okolicznościami służby sanitarno-epidemiologiczne mogą podjąć decyzję o wydłużeniu lub skróceniu kwarantanny.

Od 24 października 2020 r. obowiązują zasady dotyczące:

* kwarantanny (odosobnienie osoby zdrowej, z powodu narażenia na zakażenie);
* izolacji (odosobnienie osoby, której pierwszy wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2  jest dodatni).

Izolacja domowa trwa 10 dni, jeżeli u pacjenta nie wystąpiły objawy COVID-19.

W przypadku, gdy w czasie izolacji domowej wystąpią objawy koronawirusa, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej postanawia o przedłużeniu izolacji, a jej zakończenie może nastąpić nie wcześniej niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów.

W przypadku izolacji szpitalnej i w izolatorium o zakończeniu izolacji decyduje lekarz sprawujący opiekę nad pacjentem. Jej zakończenie nie może nastąpić wcześniej niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów, a ostatnie 3 dni muszą być bez objawów choroby.

**Kwarantanna nakładana przez inspekcję sanitarną jak i dla osób przekraczających granicę, została skrócona do 10 dni - przy jednoczesnym odstąpieniu od testowania osób bezobjawowych w kwarantannie.**

Jeśli dana osoba nie miała bezpośredniego kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem   
nie zostanie skierowana na kwarantannę. **Zgodnie z obowiązującym prawem osoby współzamieszkujące z osobą na kwarantannie nie podlegają już kwarantannie.**

Osoba współzamieszkująca z osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 (pozytywny wynik testu) ma obowiązek poddania się kwarantannie od dnia uzyskania pozytywnego wyniku testu   
do 7 dni po zakończeniu izolacji osoby zakażonej.

Obowiązku poddania się kwarantannie nie stosuje się do osoby wykonującej zawód medyczny.

**Przez ten czas:**

* nie można opuszczać domu,
* spacery z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane,
* w przypadku występowania objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności) należy koniecznie zgłosić to telefonicznie do stacji sanitarno-epidemiologicznej.

**Ważne!** Policja, w ramach patroli odwiedza osoby, które są objęte kwarantanną i sprawdza, czy pozostają w miejscu swojego zamieszkania. Przepisy przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na te osoby, które kwarantanny nie przestrzegają. Decyzja,   
co do konkretnej wysokości kary jest zawsze indywidualna.

**Czy będę poddany badaniu na koronawirusa SARS-CoV-2 podczas kwarantanny?**

Jeżeli nie masz objawów chorobowych, nie będziesz mieć testu na koronawirusa. Kwarantanna zakończy się automatycznie po upływie wyznaczonego czasu.

Jeśli podczas pobytu na kwarantannie wystąpią objawy, które mogą wskazywać na zakażenie koronawirusem, umów w przychodni teleporadę u swojego lekarza POZ.

**Gdzie odbywa się kwarantannę?**

Kwarantannę odbywasz w swoim miejscu zamieszkania. Jeśli nie masz takiej możliwości, służby sanitarno-epidemiologiczne skierują cię do wyznaczonego izolatorium.

Do izolatorium są kierowane:

* osoby chore na infekcję COVID-19 o łagodnym przebiegu, nie wymagające leczenia w szpitalu,
* osoby, u których podejrzewa się zachorowanie (zostały skierowane przez lekarza do leczenia lub diagnostyki laboratoryjnej w kierunku wirusa SARS-CoV-2 w izolacji poza szpitalem),
* osoby, którym lekarz zlecił izolację w domu, ale ze względu na możliwość zakażenia bliskich   
  z grupy podwyższonego ryzyka (np. osoby starsze, z obniżoną odpornością), nie powinny   
  w nim przebywać,
* osoby, którym lekarz zlecił izolację w domu, lecz z innych przyczyn nie mogą poddać   
  się jej w miejscu zamieszkania.

Koszty pobytu pacjenta w izolatorium pokrywa Narodowy Fundusz Zdrowia.

W ramach opieki w izolatorium pacjentowi musi być zapewniona opieka medyczna,   
w tym łączność telefoniczna z personelem medycznym lub personelem izolatorium.   
**Uwaga! W trakcie kwarantanny nie możesz zmienić miejsca pobytu.**

**Zaświadczenie dla pracodawcy**

Nie dostaniesz żadnego zaświadczenia. Nie ma takiej potrzeby, bo informacje są przetwarzane elektronicznie od momentu skierowania cię na kwarantannę. Informacja o kwarantannie   
i czasie jej trwania jest również dostępna na Internetowym Koncie Pacjenta.

Jeśli masz ubezpieczenie chorobowe, przysługuje ci świadczenie z tytułu choroby – wynagrodzenie za czas choroby wypłacane przez pracodawcę.   
Informacje o tym, że jesteś objęty kwarantanną, są przetwarzane przez Inspekcję Sanitarną   
w systemie teleinformatycznym EWP. Dostęp do niego ma m.in. Zakład Ubezpieczeń Społecznych, który udostępni ją twojemu pracodawcy. Jeżeli jednak z jakiegoś powodu informacja ta nie dotrze do pracodawcy, to w terminie 3 dni roboczych od dnia zakończenia obowiązkowej izolacji jesteś obowiązany złożyć pracodawcy albo podmiotowi obowiązanemu do wypłaty świadczenia pieniężnego z tytułu choroby pisemne oświadczenie potwierdzające odbycie izolacji lub kwarantanny.

Oświadczenie usprawiedliwi nieobecność w pracy i stanowi podstawę do wypłacenia zasiłku chorobowego. W przypadku wątpliwości co do treści oświadczenia, pracodawca może zweryfikować informację o kwarantannie w powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej.

W przypadku gdy z innych przyczyn niż wymienione niezbędne jest uzyskanie decyzji w formie pisemnej, decyzję może przesłać właściwa terytorialnie stacja sanitarno-epidemiologiczna. Prosimy o kontakt z infolinią pod numerem telefonu: 22 25 00 115.

1. **Aktualne zasady i ograniczenia związane z COVID – 19.**
   1. **Ograniczenia w przemieszczaniu się.**

Obowiązek utrzymania co najmniej 1,5-metrowej odległości między pieszymi.

Wyłączeni z tego obowiązku są:

* rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13. roku życia),
* osoby wspólnie mieszkające lub gospodarujące,
* osoby niepełnosprawne, niemogące się samodzielnie poruszać, osoby z orzeczeniem   
  o potrzebie kształcenia specjalnego i ich opiekunowie.

**Zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych.**

Zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych jest obowiązkowe w całym kraju.

Usta i nos trzeba obowiązkowo zasłaniać m.in.:

* na ulicy, na drogach i placach, na terenie cmentarzy, promenad, bulwarów, miejsc postoju pojazdów, parkingów leśnych,
* w autobusie, tramwaju i pociągu,
* w sklepie, galerii handlowej, banku, na targu i na poczcie,
* w kinie i teatrze,
* u lekarza, w przychodni, w szpitalu, salonie masażu i tatuażu,
* w kościele i szkole, na uczelni
* w urzędzie (jeśli idziesz załatwić tam jakąś sprawę) i innych budynkach użyteczności publicznej.

Gdzie nie trzeba zasłaniać ust i nosa?

 W lesie, parku, w zieleńcach, ogrodach botanicznych, ogrodach zabytkowych, w rodzinnych ogródkach działkowych i na plaży.

**Ważne!** Z obowiązku zakrywania ust i nosa są zwolnione jedynie osoby posiadające zaświadczenie lekarskie lub dokument potwierdzający:

* całościowe zaburzenia rozwoju,
* zaburzenia psychiczne,
* niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim,
* trudności w samodzielnym odkryciu lub zakryciu ust lub nosa.

**Seniorze, zostań w domu!** **Apelujemy o ograniczenie przemieszczania się seniorów – zwłaszcza osób po 70. roku życia.** Wyjątkiem są sytuacje związane z:

* wykonywaniem czynności zawodowych,
* zaspokajaniem niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego,
* sprawowaniem lub uczestniczeniem w sprawowaniu kultu religijnego, w tym czynności   
  lub obrzędów religijnych.
  1. **Życie społeczne.**

**Wydarzenia kulturalne - ograniczenia**

Wydarzenia kulturalne - m.in. spektakle teatralne, seanse w kinie lub zajęcia w domu kultury, mogą odbywać się z udziałem 25% publiczności, przy udostępnieniu co czwartego miejsca   
na widowni, w rzędach naprzemiennie. W przypadku braku wyznaczonych miejsc na widowni lub, gdy działalność prowadzona jest na otwartym powietrzu- wydarzenia kulturalne   
mogą się odbywać przy zachowaniu 1,5 m odległości oraz zasłaniania ust i nosa.

Obowiązek udostępniania co czwartego miejsca nie dotyczy:

* widza z dzieckiem poniżej 13. roku życia;
* widza z osobą z orzeczeniem o niepełnosprawności, o stopniu niepełnosprawności,    
  o potrzebie kształcenia specjalnego lub osobą, która ze względu na stan zdrowia nie może poruszać się samodzielnie;
* osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących.

**Komunikacja publiczna**

Środkami transportu zbiorowego może podróżować ograniczona liczba osób.

W całym kraju środkami transportu publicznego można przewozić, w tym samym czasie,   
nie więcej osób niż wynosi:

* 50% liczby miejsc siedzących, albo
* 30% liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących, przy jednoczesnym pozostawieniu   
  w pojeździe co najmniej 50% miejsc siedzących niezajętych.

Limity nie dotyczą środków transportu do przewozu osób niepełnosprawnych.

**Uroczystości religijne**

Obowiązuje limit osób, które mogą uczestniczyć w uroczystościach religijnych. Obowiązkowe jest również zakrywanie nosa i ust.

W kościołach obowiązuje limit osób – max. 1 osoba na 7m2, przy zachowaniu odległości   
nie mniejszej niż 1,5 m.

Jeżeli wydarzenie odbywa się na zewnątrz należy zachować dystans 1,5 m i zakryć usta i nos.

**Ważne!** W świątyniach i obiektach kultu religijnego obowiązkowe jest zakrywanie ust i nosa, z wyłączeniem osób sprawujących kult.

**Zgromadzenia i spotkania**

W zgromadzeniach publicznych może uczestniczyć max. 5 osób. Uczestnicy mają obowiązek zakrywania nosa i ust oraz zachowania 1,5 m odległości od innych osób. Ponadto odległość między zgromadzeniami nie może być mniejsza niż 100 m.

Obowiązuje zakaz organizowania spotkań i imprez niezależnie od ich rodzaju - z wyjątkiem imprez i spotkań organizowanych w domu, w których bierze udział do 20 osób.

**Wesela, komunie i inne uroczystości oraz przyjęcia okolicznościowe**

Obowiązuje zakaz organizacji tego typu wydarzeń.

**Kluby nocen, dyskoteki i inne miejsca udostępnione do tańczenia**

Obowiązuje zakaz działalności takich miejsc.

Wyjątkiem są: sportowe kluby taneczne.

**Targi, wystawy, kongresy, konfederacje**

Targi, wystawy, kongresy i konferencje mogą odbywać się wyłącznie on-line.

* 1. **Granice i ruch międzynarodowy**

**Granice Polski**

W Polska obowiązuje ruch graniczny w ramach granic wewnętrznych Unii Europejskiej. Oznacza to, że można podróżować i przekraczać granice wewnętrzne UE. Podróżni mają prawo do swobodnego wjazdu, wyjazdu oraz tranzytu przez terytorium RP. Nie muszą odbywać kwarantanny. Planując podróż zagraniczną, należy uwzględnić obostrzenia obowiązujące   
w kraju sąsiednim.

Ograniczenie dotyczy przekraczania zewnętrznej granicy UE przez cudzoziemców.

**Ruch lotniczy**

**Ograniczenie dotyczy lotów międzynarodowych.**

Od 28 października 2020 r. obowiązuje zakaz lądowania samolotów cywilnych wykonujących loty międzynarodowe z lotnisk położonych na terytorium: Belize, Bośni i Hercegowiny, Czarnogóry, Federacyjnej Republiki Brazylii, Federalnej Demokratycznej Republiki Nepalu, Gruzji, Jordańskiego Królestwa Haszymidzkiego, Królestwa Bahrajnu, Królestwa Marokańskiego, Państwa Izrael, Państwa Katar, Państwa Kuwejt, Państwa Libia, Państwa Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Republiki Albanii, Republiki Argentyńskiej, Republiki Armenii, Republiki Chile, Republiki Hondurasu, Republiki Iraku, Republiki Kolumbii, Republiki Kostaryki, Republiki Libańskiej, Republiki Macedonii Północnej, Republiki Malediwów, Republiki Mołdawii, Republiki Panamy, Republiki Paragwaju, Republiki Peru, Republiki Tunezyjskiej, Republiki Zielonego Przylądka, Stanów Zjednoczonych Ameryki, Sułtanatu Omanu, Wspólnoty Bahamów.

**Ważne !**

Zakaz nie obowiązuje lotów wyczarterowanych przed 28 października 2020 r.

**Zakazu lotów nie stosuje się także do**państw, które notyfikowały Polsce wprowadzenie rozwiązań gwarantujących, że na pokład samolotu będą przyjmowani wyłącznie pasażerowie z negatywnym wynikiem testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2. Wykaz takich państw **ogłasza w obwieszczeniu minister do spraw zagranicznych.**

**Obowiązuje:** do 10listopada 2020

**Zarówno w przypadku lotów międzynarodowych jak i krajowych jest obowiązek:**

* zapewnienia płynów do dezynfekcji rąk na pokładzie samolotu,
* dezynfekcji statku powietrznego:

- raz na dobę w przypadku wykonywania operacji lotniczych z pasażerami,

- po każdej operacji lotniczej z osobą chorą albo z podejrzeniem zakażenia chorobą zakaźną,

- przed i po każdej operacji lotniczej z pasażerami trwającej co najmniej 6 godzin;

* przekazania pasażerom, za pośrednictwem personelu pokładowego, do wypełnienia formularzy kart lokalizacji podróżnego dla celów zdrowotnych oraz odebrania wypełnionych kart – w przypadku, gdy pasażer przekracza granicę państwową, żeby udać się do swojego miejsca zamieszkania lub pobytu na terytorium Polski.

**Międzynarodowy ruch kolejowy**

Obecnie funkcjonuje międzynarodowy ruch kolejowy w ramach granic wewnętrznych Unii Europejskiej.

Ograniczenie dotyczy podróży pociągami relacji międzynarodowych poza granice zewnętrzne UE.

* 1. **Gospodarka**

**Centra handlowe i sklepy wielkopowierzchniowe**

W obiektach handlowych masz obowiązek noszenia rękawiczek lub dezynfekcji rąk oraz zakrywania ust i nosa.

**Liczba klientów w sklepie, na targu i poczcie**

Obowiązuje limit osób, które mogą przebywać w placówkach handlowych, na targu   
lub poczcie. Ograniczenia w sklepach są uzależnione od jego wielkości. Dla sklepów   
o powierzchni:

* do 100 m2 - 5 osób na 1 kasę,
* powyżej 100 m2 - 1 osoba na 15 m2.

**Godziny dla seniorów**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 12:00 w sklepie, drogerii, aptece   
oraz na poczcie mogą przebywać wyłącznie osoby powyżej 60. roku życia.

Wyjątkiem jest sytuacja, gdy wydanie produktu leczniczego, wyrobu medycznego albo środka spożywczego specjalnego przeznaczenia żywieniowego następuje w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.

**Gastronomia**

Obowiązuje zakaz działalności stacjonarnej restauracji. Możliwa jest jedynie realizacja usług polegających na przygotowywaniu i podawaniu żywności na wynos oraz w dowozie.

**Restauracje hotelowe**

Dozwolone jest prowadzenie restauracji w hotelach, ale tylko dla gości hotelowych nocujących co najmniej jedną dobę hotelową. Podawanie posiłków odbywa się wyłącznie do stolika   
i w reżimie sanitarnym (zakrywanie ust i nosa przez klientów i obsługę, zachowanie odległości itp.).

**Ważne!** Goście mogą zajmować co drugi stolik. Odległość między stolikami musi wynosić   
co najmniej 1,5 m, chyba że między stolikami znajduje się przegroda o wysokości co najmniej 1 m, licząc od powierzchni stolika.

**Salony fryzjerskie, kosmetyczne, tatuażu**

**W całym kraju salony urody, tatuażu, fryzjerzy, a także kosmetyczki działają w reżimie sanitarnym.**

Stanowiska obsługi muszą znajdować się w odległości co najmniej 1,5 m od siebie,   
chyba że między tymi stanowiskami znajduje się przegroda o wysokości co najmniej   
2 m od powierzchni podłogi.

Wśród zaleceń dla salonów urody znalazły się m.in.:

* używanie ręczników jednorazowych, gdy jest to możliwe;
* przyjmowanie klientów po wcześniejszym umówieniu się na wizytę telefonicznie lub online.

**Ważne!** W miejscu, w którym jest prowadzona taka działalność, przebywa wyłącznie obsługa oraz obsługiwani klienci (max. 1 osoba na 1 stanowisko obsługi, z wyjątkiem obsługi),   
a w przypadku, gdy klient wymaga opieki, także jego opiekun.

**Hotele**

Działalność hoteli jest obecnie dopuszczalna, z wyłączeniem działalności klubów i dyskotek oraz miejsc udostępnionych do tańczenia.

Stosuje się przepisy dotyczące kongresów, gastronomii oraz działalności kulturalnej czy sportowej – jeśli taka jest świadczona w hotelu itp. Baseny, centra fitness oraz siłownie – dostępne są tylko dla gości hotelowych przebywających z hotelu co najmniej jedną dobę hotelową.

* 1. **Sport i rekreacja**

**Siłownie, kluby i centra fitness, baseny oraz aquaparki**

Obecnie zawieszona jest działalność basenów, aquaparków, siłowni, klubów i centrów fitness, z wyłączeniem tych, które:

* działają w podmiotach wykonujących działalność leczniczą przeznaczonych dla pacjentów,
* są przeznaczone dla osób uprawiających sport w ramach współzawodnictwa sportowego, zajęć sportowych lub wydarzeń sportowych,
* są przeznaczone dla studentów i uczniów – w ramach zajęć na uczelni lub w szkole.

Obiekty te mogą działać w hotelach wyłącznie dla gości, których pobyt wynosi co najmniej jedną dobę hotelową.

Zakaz obejmuje też działalność usługową związaną z poprawą kondycji fizycznej, mającą   
na celu poprawę samopoczucia, tj. łaźnie tureckie, sauny i łaźnie parowe, solaria, salony odchudzające, salony masażu itp.

**Sportowe kluby taneczne**

Obowiązuje zakaz prowadzenia działalności polegającej na udostępnieniu miejsca   
do tańczenia organizowanego w pomieszczeniach lub w innych miejscach o zamkniętej przestrzeni. Z zakazu wyłączone są sportowe kluby taneczne.

**Treningi na otwartej przestrzeni i współzawodnictwo sportowe**

Osoby uprawiające sport w ramach współzawodnictwa sportowego są zwolnione z obowiązku zakrywania ust i nosa.

Z tego obowiązku nie są zwolnione osoby, które uprawiają sport rekreacyjnie, chyba,   
że np. biegają na terenie lasów, parku, zieleńca, ogrodu botanicznego, ogrodu zabytkowego, rodzinnego ogródka działkowego i plaży.

W całym kraju współzawodnictwo sportowe, zajęcia sportowe i wydarzenia sportowe   
są organizowane bez udziału publiczności.

W zajęciach, wydarzeniach sportowych oraz współzawodnictwie sportowym (z wyłączeniem pól golfowych, kortów tenisowych, stajni, stadnin i torów wyścigowych dla koni, infrastruktury do sportów wodnych i lotniczych, których nie dotyczą ograniczenia co do maksymalnej liczby osób) może uczestniczyć nie więcej niż 250 uczestników jednocześnie, nie licząc osób zajmujących się obsługą wydarzenia.

* 1. **Sanatoria, uzdrowiska, rehabilitacja**

Sanatoria i działalność uzdrowiskowa jest zawieszona, z możliwością dokończenia   
już rozpoczętych turnusów. Wyjątkiem są przypadki, w których zaprzestanie rehabilitacji grozi poważnym pogorszeniem stanu zdrowia pacjenta.

1. **Wytyczne dla seniorów w życiu osobistym.**
   1. **Teleporada medyczna.**

Dbanie o własne zdrowie, profilaktyka i leczenie schorzeń jest niezwykle ważne, nie zapominaj o tym. Skorzystaj z teleporady i uzyskaj niezbędną pomoc, dzięki temu nie będziesz musiał wychodzić z domu. Zadzwoń do swojej przychodni i umów się na rozmowę telefoniczną   
z lekarzem. Podczas rozmowy lekarz poinformuje Cię, na jakich zasadach odbywa   
się teleporada. Podejmie też decyzję, czy teleporada jest wystarczającą formą kontaktu. Podczas rozmowy lekarz może wydać receptę, skierowanie na dodatkowe badania, może także poprosić o wizytę w przychodni lub zaleci wizytę domową.

Jeżeli zauważysz u siebie podwyższoną temperaturę, katar, kaszel, bóle mięśni, duszności – koniecznie zadzwoń do przychodni i umów się na teleporadę z lekarzem rodzinnym. Te objawy mogą świadczyć o zakażeniu koronawirusem. W przypadku zagrożenia życia, dzwoń na pogotowie pod numer 999 lub 112 i uprzedź, że możesz mieć koronawirusa.

**Musisz wyjść z domu? Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa!**

* 1. **Godziny dla seniora**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 12:00 w sklepie, drogerii, aptece   
oraz na poczcie mogą przebywać wyłącznie osoby powyżej 60. roku życia. Jeśli musisz wyjść   
z domu, skorzystaj z tego czasu, aby bezpiecznie zrobić zakupy oraz zaopatrzyć się w leki.

**Pamiętaj o zasłanianiu nosa i ust**

Nie możesz zostać w domu? Pamiętaj o obowiązku zasłaniania ust i nosa w przestrzeni publicznej. Możesz to zrobić za pomocą maseczki, ale także chusty, apaszki, szalika   
lub przyłbicy. To bardzo ważne – dzięki temu chronisz siebie i innych. Osoby, które są zakażone koronawirusem, ale przechodzą chorobę bezobjawowo, nie będą nieświadomie zarażać innych.

**Zachowaj bezpieczną odległość od innych osób**

Jeśli musisz wyjść z domu, pamiętaj, aby zachować co najmniej 1,5 m odległości od innych osób, które mijasz na ulicy, w sklepie czy w parku. Zrezygnuj też z podawania ręki na powitanie.

* 1. **Aplikacja STOP COVID – ProteGO Safe**

Twój telefon również może być pomocny w walce z koronawirusem. Aplikacja STOP COVID **–**ProteGO Safe jest w pełni bezpieczna, bezpłatna i dobrowolna. Im więcej osób będzie z niej korzystać, tym szybciej i skuteczniej ograniczymy tempo i zasięg rozprzestrzeniania się koronawirusa.

* **Pobierz aplikację STOP COVID –  ProteGO Safe na swój telefon.**

Poproś bliskich o pomoc w jej zainstalowaniu.

* **Aplikacja powiadomi Cię o możliwym kontakcie z koronawirusem.**

Gdy użytkownik aplikacji, z którym miałeś kontakt, zachoruje, otrzymasz odpowiednie powiadomienie.

* **Regularnie wypełniaj prostą ankietę.**

To pozwoli Ci dowiedzieć się, w jakiej grupie ryzyka jesteś. Otrzymasz kilka porad, będziesz wiedział, co zrobić i gdzie szukać pomocy w razie potrzeby.

* **Prowadź swój dziennik zdrowia.**

Dzięki aplikacji możesz kontrolować swój stan zdrowia. Zapisuj informację o tym, jak się czujesz, w razie pogorszenia samopoczucia będzie to pomocne narzędzie dla lekarza.

* 1. **Najważniejsze zasady bezpieczeństwa**

**Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

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

**Często myj ręce**

Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie masz takiej możliwości –dezynfekuj je płynami lub żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Dotykanie różnego rodzaju przedmiotów i powierzchni to ryzyko przeniesienia wirusa. Częste mycie rąk zmniejszy prawdopodobieństwo zakażenia.

**Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie**

Mycie rąk to nie wszystko! Pamiętaj o regularnym przecieraniu powierzchni i przedmiotów, których używasz. Biurka, stoły, klamki, włączniki światła, czy poręcze czyść za pomocą wody   
z detergentem lub środkiem dezynfekującym.

**Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas jedzenia**

Również na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Dlatego pamiętaj o regularnym dezynfekowaniu swojego telefonu.   
Jak to zrobić? Na przykład za pomocą wilgotnych chusteczek, które są nasączone środkiem dezynfekującym. Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.

**Zakryj usta i nos podczas kichania lub kaszlu**

Podczas kaszlu i kichania pamiętaj o zakryciu ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Pamiętaj, aby jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce wodą   
z mydłem lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

**Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu**

Odpowiednia dieta również zmniejsza ryzyko zachorowania na koronawirusa. 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.

**Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie**

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS (https://www.gov.pl/web/gis) i MZ (https://www.gov.pl/web/zdrowie). Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

* 1. **Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów dla osób powyżej 70. roku życia**

Program zakłada pomoc w dostarczeniu niezbędnych produktów do domu seniora,   
by ograniczyć konieczność wychodzenia osób starszych na zewnątrz podczas pandemii, ze względu na ich bezpieczeństwo.

**Kto realizuje program?**

Realizatorem programu są lokalne ośrodki pomocy społecznej na terenie swojej gminy   
(w zakresie organizacji i realizacji dostarczania w artykułów pierwszej potrzeby do osób starszych). Program jest realizowany od 20 października do 31 grudnia 2020 r. Realizacja wsparcia świadczonego przez ośrodek pomocy społecznej odbywa się pięć dni w tygodniu, w godzinach pracy ośrodka. Zgłoszenia, które wpływają w weekendy przez system CAS rozpatrywane są od poniedziałku.

**Kto może skorzystać z programu?**

Z programu mogą korzystać osoby starsze, które ukończyły 70 rok życia. W szczególnych przypadkach pomoc może być udzielona osobie przed 70. życia. Szczególne sytuacje oznaczają brak możliwości zapewnienia niezbędnych potrzeb wynikających ze stanu zdrowia oraz sytuacji rodzinnej i społecznej osoby. Ocena stanu sytuacji i udzielenia wsparcia osobie potrzebującej należy do decyzji ośrodka pomocy społecznej. Z programu nie mogą korzystać osoby, które już otrzymują wsparcie w ramach usług opiekuńczych czy specjalistycznych usług opiekuńczych. Udzielenie pomocy w ramach programu nie zależy od kryterium dochodowego ani nie jest przyznawane na drodze administracyjnej.

**Jak wygląda mechanizm udzielania pomocy w ramach programu?**

**Krok 1.** Osoba starsza w wieku 70 lat i więcej, która zdecyduje się pozostać w domu   
w związku z utrzymującym się stanem epidemii dzwoni na ogólnopolską infolinię uruchomioną w ramach programu Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów - **22 505 11 11.**

**Krok 2.** Osoba przyjmująca zgłoszenie przekazuje prośbę o pomoc do ośrodka pomocy społecznej w danej gminie przez system Centralnej Aplikacji Statystycznej.

**Krok 3.** Pracownik ośrodka pomocy społecznej kontaktuje się telefonicznie z seniorem, weryfikuje zgłoszenie i ustala usługę wsparcia, która ma polegać w szczególności   
na dostarczeniu zakupów, zgodnie ze wskazanym zakresem, obejmujących artykuły podstawowej potrzeby, w tym artykuły spożywcze, środki higieny osobistej.

**Krok 4**. Koszty zakupów pokrywa Senior.

1. **Najczęstsze wątpliwości związane z koronawirusem.**
2. **Nie ma lekarstwa na koronawirus SARS-CoV-2.**

PRAWDA

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

1. **Koronawirus przenosi się drogą kropelkową, tak jak wirus grypy.**

PRAWDA

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

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

PRAWDA

Wirus SARS-CoV-2 może zachować swoją zdolność do zakażania przez pewien czas również poza organizmem człowieka. Dlatego dezynfekcja powierzchni ma znaczenie we wszystkich tych miejscach, które są dotykane przez wiele osób. Oczywiście w większość sytuacji życiowych nie jest możliwe każdorazowo dezynfekowanie powierzchni po kolejnych osobach (klamki, przyciski w windzie), a niektóre przedmioty nie nadają się do łatwej dezynfekcji   
(np. banknoty). Dlatego zawsze należy pamiętać o częstym myciu rąk.

1. **Psy i koty mogą przenosić koronawirusa.**

FAŁSZ

Nie ma dowodów na to, że zwierzęta domowe i gospodarskie przenoszą koronawirusa,   
ani na to, że mogą się nim zakazić i zachorować.

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

FAŁSZ

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

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

FAŁSZ

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

1. **Alkohol chroni przed wirusem.**

FAŁSZ

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

1. **Mycie rąk całkowicie uchroni przed wirusem.**

FAŁSZ

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

1. **Osoba, która nie ma objawów choroby, nie zakaża.**

FAŁSZ

Osoby zakażone bezobjawowo również mogą zakażać. Dlatego tak ważne jest noszenie maseczki, utrzymywanie dystansu i mycie rąk.

1. **Witamina D nie zapobiega zakażeniu koronawirusem.**

PRAWDA

Żadna witamina, w tym także D, w żadnych ilościach nie zwalcza koronawirusa. Nadużywanie witamin i suplementów diety (bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą), zwłaszcza takich   
jak witamina D, czyli rozpuszczalnych w tłuszczach, może organizmowi zaszkodzić.

1. **Ssij tabletki z cynkiem, dzięki temu wirus nie będzie namnażał się w gardle i nosie.**

FAŁSZ

Nie przyjmuj żadnych suplementów diety bez badań i konsultacji z lekarzem,   
gdyż ich nieprawidłowe przyjmowanie może być szkodliwe dla zdrowia. Nie wykazano przeciwwirusowego działania suplementów zawierających cynk.

1. **Myj ręce zwykłym mydłem w kostce, działa lepiej niż mydła w płynie i żele do mycia.**

FAŁSZ

Prawidłowe i częste mycie rąk, niezależnie od rodzaju stosowanego mydła, jest podstawowym środkiem higieny.

1. **Osoba, która zachorowała na COVID-19 i wyzdrowiała, może ponownie zachorować.**

FAŁSZ

Przebycie zakażenia powoduje wytworzenie w organizmie przeciwciał ochronnych IgG. Naturalny, powolny spadek ich poziomu może prowadzić do stopniowej utraty odporności. Jednak nie musi do tego prowadzić. Aby to stwierdzić, trzeba by potwierdzić występowanie   
u ozdrowieńców odporności komórkowej, która zapewnia długotrwałą, wieloletnią ochronę przed ponownym zakażeniem (tzw. pamięć immunologiczna).

Istnieją sporadyczne doniesienia o ponownych zachorowaniach u osób, które wcześniej przechorowały COVID-19. Kwestie trwałości odporności uzyskanej po przechorowaniu   
są nadal przedmiotem badań. Obecne wytyczne amerykańskiej agencji CDC są oparte   
na obserwacjach, że efektywna odporność powinna się utrzymywać nie krócej niż 3 miesiące od przebycia zakażenia.

Dlatego zasady bezpieczeństwa epidemiologicznego takie jak noszenie maseczki, utrzymywanie dystansu i mycie rąk dotyczy ozdrowieńców, w takim samym stopniu jak osób, które nie chorowały.

1. **Mężczyźni ciężej chorują na COVID-19.**

PRAWDA

Ciężki przebieg zachorowania może wystąpić niezależnie od płci. Natomiast dane wskazują,   
że statystycznie wśród osób ciężko chorych jest więcej mężczyzn, co oczywiście nie ma wpływu na indywidualne ryzyko ciężkości przebiegu choroby u danej osoby. Zależy ono od wielu czynników, w tym od wieku oraz stanu zdrowia (obecność choroby przewlekłe).

1. **Przez własny telefon można się zakazić koronawirusem.**

PRAWDA

Telefon komórkowy jest jednym z najczęściej dotykanych przedmiotów w ciągu dnia. Dotykamy telefonu brudnymi rękoma, pozostawiając na jego powierzchni chorobotwórcze drobnoustroje. Dlatego regularnie dezynfekuj swój telefon, np. przecierając ściereczką   
z płynem dezynfekującym po każdym powrocie do domu, i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.

1. **Picie wody z kranu jest bezpieczne. Wirus nie zakaża drogą pokarmową, dlatego jedzenie jest bezpieczne.**

PRAWDA

Koronawirus nie przenosi się drogą pokarmową, a woda w kranach jest bezpieczna.

Obecnie brak dowodów naukowych na zakażenie koronawirusem drogą pokarmową.   
Ale pamiętaj o zachowaniu zasad higieny. Obowiązują Cię te same zasady, które należy przestrzegać po to, aby nie zarazić się bakteriami.

1. **Używając monet i papierowych pieniędzy, można zarazić się koronawirusem.**

PRAWDA

Pieniądze przechodzą z rąk do rąk. WHO zaleca zrezygnowanie z gotówki i płacenie bezdotykowo, za pomocą karty.

1. **Jeśli chcesz sprawdzić, czy nie masz koronawirusa, wykonaj ten test: weź głęboki oddech i wstrzymaj powietrze na dłużej niż 10 sekund. Jeśli uda ci się to zrobić   
   bez kaszlu, bez dyskomfortu, duszności lub ucisku itp., oznacza, że jesteś zdrowy**.

FAŁSZ

To nieprawdziwa informacja, taki „test” niczego nie wykrywa. Celem diagnostyki w kierunku koronawirusa stosuje się zaawansowane technologiczne testy przeprowadzane   
w wyspecjalizowanych laboratoriach.

1. **Utrzymywanie wilgotności w gardle, picie co kwadrans ciepłej wody zapobiega zakażeniu.**

FAŁSZ

Picie wody w odpowiedniej ilości (ok. 2 l dziennie) jest zdrowe, a błona śluzowa nosa i gardła lepiej funkcjonuje, jak jest nawilżona, więc warto utrzymywać odpowiednią wilgotność   
w pomieszczeniach i je wietrzyć. Ale ani jedno, ani drugie nie chroni przed zakażeniem koronawirusem.

1. **Im wyżej mieszkamy, tym bardziej jesteśmy poza zasięgiem koronawirusa.**

FAŁSZ

Wirus nie unosi się w powietrzu, przenosi się ze śliną zakażonego na 2 m, kiedy ktoś kicha   
czy mówi. Wietrzenie mieszkania jest bezpieczne, a nawet zalecane.

1. **Sauna pomoże zabezpieczyć się przed koronawirusem, ponieważ ginie on w wysokiej temperaturze.**

FAŁSZ

Sauna nie zwalczy koronawirusa, a jeśli korzysta z niej osoba zakażona, to istnieje ryzyko zakażenia pozostałych osób korzystających z sauny. Zaleca się ograniczenie przebywania razem z innymi ludźmi w małych pomieszczeniach, ciepłych i wilgotnych, trudno dezynfekowanych.

1. **Koronawirus nie przenosi się przez klimatyzację.**

PRAWDA

Koronawirusa przenosi się drogą kropelkową na relatywnie bliskie odległości (1-2 m),   
nie przenosi się natomiast pomiędzy pomieszczeniami poprzez systemy klimatyzacyjne.

1. **Koronawirus ginie w niskiej temperaturze.**

FAŁSZ

Obecnie brak dostatecznych dowodów naukowych opisujących wpływ temperatury   
na transmisję koronawirusa. Zgodnie z dostępnym stanem wiedzy nie ma powodu sądzić,   
że zimna pogoda może zabić koronawirusa lub inne choroby. Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed koronawirusem jest częste mycie rąk wodą i mydłem oraz korzystanie środków do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu. Należy także unikać bliskiego kontaktu z każdym,   
kto kaszle i kicha.

1. **Lampa dezynfekująca na promienie UV może zabić nowego koronawirusa.**

FAŁSZ

Bakteriobójcze oraz wirusobójcze cechy promieniowania UV są czasami stosowane jako dodatkowa metoda dezynfekcji pomieszczeń szpitalnych obok podstawowej metody,   
jaką jest dezynfekcja chemiczna z wykorzystaniem środków m.in. na bazie alkoholi. Promieniowanie UV niesie jednak ze sobą liczne zagrożenia i jego ewentualne zastosowanie najlepiej pozostawić fachowcom, jacy są np. w szpitalach. Urządzenia UV są wykorzystywane wyłącznie do dezynfekcji pomieszczeń, w których nie przebywają w danej chwili ludzie.   
Nie mogą być używane do sterylizacji rąk lub innych obszarów skóry, ponieważ promieniowanie UV zwiększa ryzyko zachorowania na raka skóry. Jest również szkodliwe   
dla oczu. Ozonowanie również nie jest efektywną metodą dezynfekcji przy realnie występujących zagrożeniach dla zdrowia. Natomiast urządzenia na gorącą parę są typowymi urządzeniami myjącymi służącymi do usuwania trwałych i znacznych zanieczyszczeń. Pomimo oferowania na różnych portalach aukcyjnych różnych środków i urządzeń „specjalnie dedykowanych zwalczaniu koronawirusa” w domu lub pracy należy korzystać z powszechnie dostępnych, atestowanych środków dezynfekcyjnych, a przede wszystkim zachować podstawowe zasady DDM (dystans, dezynfekcja, maseczka).

1. **Rodzina może bez obawy korzystać z tej samej kostki mydła.**

PRAWDA

Koronawirus jest podatny na rozpuszczalniki lipidów, co oznacza, że dokładne mycie rąk wodą ze zwykłym mydłem lub detergentem przez 30 sekund, jest kluczowe, by ograniczyć rozprzestrzeniania się koronawirusa. Rodzaj mydła nie ma znaczenia, a samo mydło   
jest bezpieczne.

1. **Woda utleniona może zabić koronawirusa.**

FAŁSZ

Najlepszym sposobem walki z koronawirusem jest woda z mydłem lub środek dezynfekujący zawierający, co najmniej 60% alkoholu. Woda utleniona ma działanie bakteriobójcze.   
Nie powinna być stosowana do walki z koronawirusem.

1. **To, że bierzesz ibuprofen, nie spowoduje, że w przypadku CIVID-19 będziesz ciężej chorować.**

PRAWDA

Europejska Agencja ds. Leków informuje, że nie ma stwierdzonego związku pomiędzy wcześniejszym braniem ibuprofenu a pogorszeniem przebiegu choroby COVID-19.

1. **W wynikach morfologii widać obecność koronawirusa.**

FAŁSZ

Wyniki morfologii pomagają ustalić ogólny stan zdrowia, ale nie potwierdzą zakażenia koronawirusem. Tylko specjalne testy laboratoryjne mogą potwierdzić zakażenie koronawirusem.

1. **Na prześwietleniu płuc widać, że pacjent ma koronawirusa.**

PRAWDA

Obraz radiologiczny płuc może wskazywać charakterystyczne zmiany w płucach, które świadczą o rozwoju COVID-19. Ale obecnie, tylko specjalne testy laboratoryjne mogą potwierdzić zakażenie koronawirusem.

1. **Można zarazić się koronawirusem poprzez kontakt z krwią osoby zarażonej.**

FAŁSZ

Obecnie brak dowodów naukowych wskazujących na zakażenie koronawirusem drogą krwiopochodną.

<https://www.gov.pl/web/rodzina/bezpiecznie-w-placowkach-dla-seniorow-zasady-dzialania-w-czasie-pandemii>