



Informacja dla seniorów w czasie stanu zagrożenia epidemicznego

marzec 2020



Co to jest stan zagrożenia epidemicznego?

13 marca 2020 roku rząd wprowadził stan zagrożenia epidemicznego.

W ramach stanu zagrożenia epidemicznego:

- prowadzone są pełne kontrole na granicach przez 10 dni z możliwością przedłużenia do 20 dni, a następnie o miesiąc,
- Polacy wracający do kraju kierowani są na 14 dniową kwarantannę,
- cudzoziemcy nie będą wpuszczani do Polski,
- granice pozostają otwarte dla przepływu towarów,
- wstrzymane zostają międzynarodowe połączenia lotnicze oraz kolejowe,
- sklepy spożywcze, apteki, drogerie i banki pozostają otwarte,
- ograniczone zostanie funkcjonowanie galerii handlowych,
- ograniczone zostaje działanie restauracji, kawiarni, barów, klubów, pubów, kasyn i innych miejsc rozrywki. Lokale gastronomiczne mogą świadczyć usługi na wynos i na dowóz,
- zgromadzenia zostają ograniczone do 50 osób,

Zostają przesunięte terminy administracyjne.

Apeluje się o pozostanie w domach (szczególnie dzieci i seniorów), zachowanie zasad higieny oraz spokój.

Źródło:

https://pl.wikinews.org/wiki/W_Polsce_wprowadzono_stan_zagro%C5%BCenia_epidemicznego_w_zwi%C4%85zku_z_pandemi%C4%85_wirusa_SARS-CoV-2

Co senior powinien wiedzieć o koronawirusie?



Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową.

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%). 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, lamy 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.

Co senior powinien wiedzieć o koronawirusie?



Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr 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 zdezynfekuj 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

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

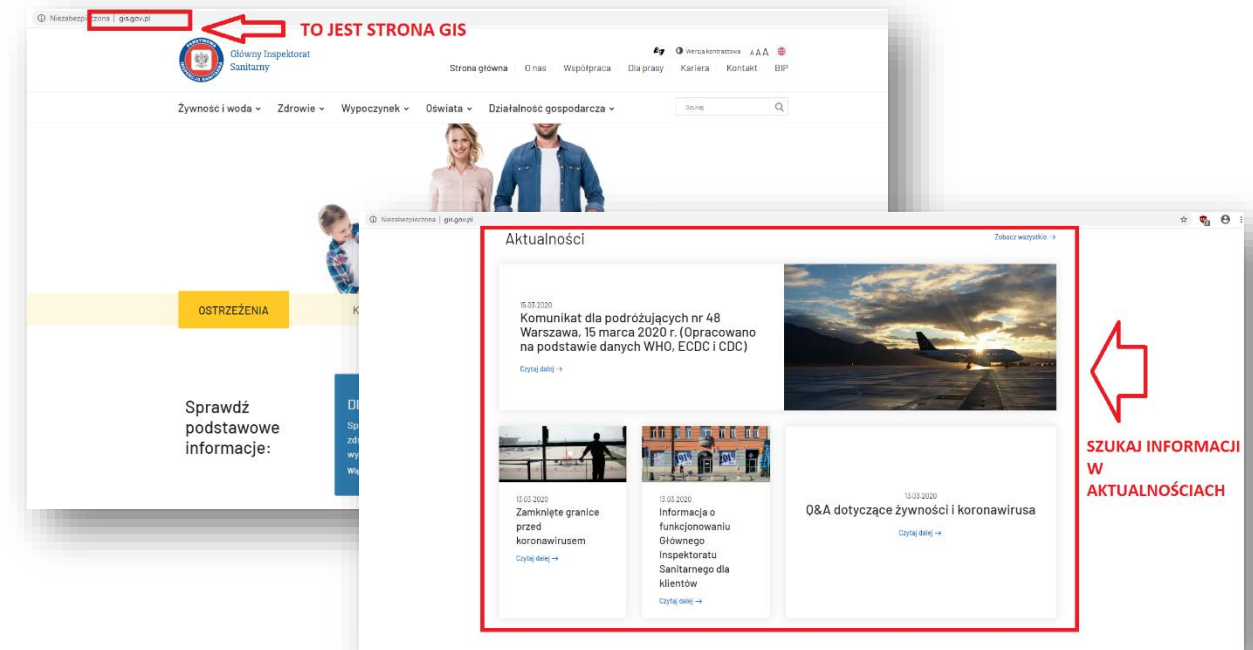
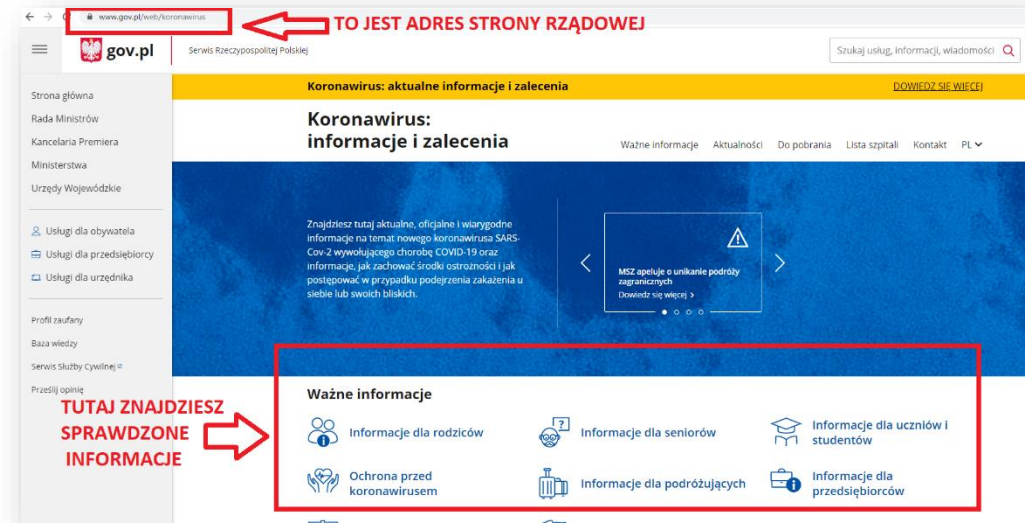
Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

Źródło informacji: <https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-seniorow>

Skąd czerpać informacje o koronawirusie?

Sprawdzone źródła informacji to:

- Rządowa strona dedykowana koronawirusowi: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>
- Strona Głównego Inspektoratu Sanitarnego: <https://gis.gov.pl/>
- podstrona Urzędu m.st. Warszawy dedykowana koronawirusowi: <https://www.um.warszawa.pl/koronawirus/>



Zachowaj ostrożność, szczególnie na następujące zagrożenia:



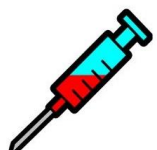
FAKE NEWSy - czyli fałszywe informacje podawane w internecie, np. za pomocą Facebooka, Messengera, stron internetowych. Prosimy nie klikać w niesprawdzone informacje, nawet jeśli przesyłają je do nas znane nam osoby. Polecamy przy okazji artykuł o tym czym są Fake Newsy i jak się przed nimi chronić. Odsyłamy do ostatniego numeru magazynu Pokolenia, dostępnego na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl → zakładka #Pokolenia → numer 16/luty



USŁUGI BEZPOŚREDNIE - czy tzw. metoda na wnuczka. Jeśli ktoś będzie próbował zaoferować pomoc to zawsze można sprawdzić taką osobę. Powinna się wylegitymować, poinformować z jakiej jest instytucji czy organizacji, należy zadzwonić i potwierdzić informację o tej osobie. Obecnie nie jest czas na wymianę okien czy liczników, więc prosimy zwrócić uwagę na takie "oferty".



SMSy - prosimy zachować czujność i nie otwierać linków z informacjami z banku. Banki nie wysyłają informacji na temat zabezpieczenia środków na koncie czy dodatkowego ubezpieczenia. Wszelkie bieżące informacja z Państwa banku otrzymacie po zalogowaniu się na stronie banku.



SZCZEPIENIA - ani miasto, ani Ministerstwo Zdrowia nie wysyła informacji o darmowych szczepieniach. Prosimy nie klikać w takie wiadomości i je kasować. Źródłem bieżących informacji o walce z koronawirusem są oficjalne strony rządowe i miejskie.

Gdzie mogę zgłosić się po pomoc? Akcje społeczne

Pomoc Sąsiedzka

W mieście trwa akcja "Pomoc Sąsiedzka". W jej ramach osoby chętne do pomocy wieszają plakaty z podaniem swojego numeru telefonu. Można też zgłosić swoją gotowość poprzez nakładkę na FB lub baner. Plakat do wydrukowania dostępny jest na stronie:

<http://www.um.warszawa.pl/koronawirus/#d3>



Widzialna Ręka

Ponadto mieszkańcy organizują indywidualną pomoc w ramach akcji Widzialna Ręka. Na Facebooku założone są grupy pod nazwą, np. Widzialna Ręka Warszawa Mokotów czy Widzialna Ręka Warszawa Żoliborz, na których mieszkańcy wpisują w czym mogą pomóc. Ta lokalna inicjatywa znalazła już rzesze odbiorców. Wystarczy wyszukać nazwę grupy na Facebook i kliknąć DOŁĄCZ, by wyszukać osoby do pomocy lub samemu zgłosić chęć pomocy. Grupy oznaczone są poniższym zdjęciem.



Z czego mogę skorzystać zostając w domu? Oferta muzealna.

Warszawskie instytucje kultury oferują swoje zbiory on-line. Na stronie większości muzeów dostępne są zasoby cyfrowe, z których warto skorzystać.



MUZEUM NARODOWE

prowadzi własny kanał na YouTube:

<https://www.youtube.com/user/promocjamnw>



MUZEUM PAŁACU KRÓLA JANA III W WILANOWIE

posiada bardzo bogate zbiory, posegregowane tematycznie, w tym quizy wiedzy, które można rozwiązywać z rodziną:

https://www.wilanow-palac.pl/zasoby_wiedzy



DOM SPOTKAŃ Z HISTORIĄ

udostępnia archiwa historii mówionej: <https://dsh.waw.pl/historia-mowiona>



MUZEUM POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

na stronie muzeum zapoznasz się z zasobami cyfrowymi <https://www.1944.pl/zasoby-muzeum.html>

od poniedziałku, codziennie na Facebooku Muzeum będzie organizowane wirtualne

zwiedzanie <https://www.facebook.com/1944pl/>



MUZEUM POLIN

została stworzona specjalna zakładka na stronie: <https://polin.pl/pl/muzeum-polin-w-twoim-domu>

znajdziesz tam wybór spacerów po wystawach, podcastów i relacji wideo

Powstańcy Warszawscy – dowóz zakupów

W celu zamówienia dowozu zakupów dla Powstańców Warszawskich należy skontaktować się z centralą WAWA Taxi pod nr tel. 22 333 4444 lub 19 644.

Kierowcy dostarczają zakupy zamówione w konkretnym sklepie lub realizują zakupy zgodnie z przygotowaną przez Powstańca listą. Jeżeli jest to zlecenie realizacji zakupów i dostawy, to operator przyjmuje zlecenie odnotowując numer telefonu Powstańca i adres dostawy. Następnie Kierowca który podejmie zlecenie, kontaktuje się z Zamawiającym i telefonicznie przyjmuje listę zakupów do realizacji. Dalsze ustalenia odbywają się bezpośrednio pomiędzy Zamawiającym, a kierowcą. **Płatność za kurs odbywa się analogicznie jak do tej pory. Kierowca za dowóz zakupów ściąga z karty opłatę tak jak za przejazd z pasażerem.**

Rozliczenie zakupów odbywa się gotówką lub kartą płatniczą na miejscu u Klienta. Z uwagi na bezpieczeństwo kierowców zakupy najczęściej będą realizowane w małych (lokalnych) sklepach takich jak np. Żabka.

Lista zakupów może dotyczyć jedynie artykułów powszechnie dostępnych.

Bardzo proszę o pilne przekazanie informacji do jak największej liczby Powstańców. Rekomendujemy aby Powstańcy i osoby starsze pozostały w domach.



Informacje dotyczące polityki senioralnej miasta znaleźć można w internecie:

- na stronie <http://senioralna.um.warszawa.pl/>
- Na Facebooku: Warszawa Senioralna