

# Zostań w domu! Nie wychodź na pole!

Zamknięte szkoły, rosnąca ilość osób poddanych kwarantannie, ograniczona ilość osób, które mogą uczestniczyć w Mszach Świętych, apele o pozostawanie w domach – wszystko to sprawia, że nowohuckie osiedla wyludniły się w ostatnim czasie. Takie działanie, miejmy nadzieję, zminimalizuje ilość osób zakażonych w naszym najbliższym otoczeniu. Trzeba jednak być świadomym, że ta liczba będzie rosła. Warto przypomnieć o kilku ważnych sprawach.

## Solidarność sąsiedzka!

### Troska o seniorów!

Wirus jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych! Pamiętajmy o naszych najbliższych, rodzicach, dziadkach. Ale zadbajmy również o naszych sąsiadów. Być może w najbliższym otoczeniu mamy osoby 60+, nawet jeśli przekonują nas, że świetnie sobie radzą proponujemy im dostarczenie zakupów. Postarajmy się namówić ich by pozostały w domach!

### Mądrość konsumentka!

#### dpowiedzialność za siebie nawzajem!

Żywności ani materiałów higienicznych nie zabraknie! Chyba, że wszyscy postanowią zrobić ogromne zapasy! Kupujmy z głową, jeśli planujemy pozostać w domu przez najbliższe dni, kupmy nieco więcej żywności czy też papieru toaletowego. Nie starajmy się jednak stworzyć zapasów na całe tygodnie, bo takie działania powoduje braki towaru na półkach i wzbudza niepotrzebny niepokój – zwłaszcza u osób starszych. W sklepach zachowujmy dystans! Z cierpliwością znośmy fakt, że do aptek, drogerii, a ostatnio również sklepów spożywczych może wejść ograniczona ilość osób. Wreszcie pamiętajmy, żeby w miarę możliwości płacić kartą!

### Wdzięczność

#### dla tych na pierwszej linii!

Wyrazy wdzięczności i realna pomoc płyną do lekarzy i pielęgniarek, którzy są teraz naszą nadzieją. W miarę możliwości włączmy się w te działania. Pamiętajmy również o farmaceutach, którzy nie tylko sprzedają nam leki, ale często udzielają porad, dementują dziwne plotki i sensacyjne – nieprawdziwe informacje, których coraz więcej pojawia się w Internecie. Starają się, w miarę swojej wie-

dzi i cierpliwości, informować co działa, co nie działa. Nie zapominajmy o sprzedawcach, zwłaszcza w dużych sklepach spożywczych, którzy każdego dnia narażają swoje zdrowie!

### Nie kłam medykwowi!

O tym właściwie nie powinno się pisać, jednak z informacji uzyskanych od ratowników medycznych jasno wynika, że jest taka konieczność. Służby ratunkowe – policja, straż pożarna i lekarze – zainicjowały akcję #NieKłamRatownikom. Chcą przypomnieć osobom, które dzwonią pod 112, aby nie ukrywały informacji między innymi o kontakcie z osobą potencjalnie zakażoną koronawirusem. Chory ratownik nie pomoże już innym – podkreślają służby. Informacja, że podejrzewamy u siebie zakażenie, lub mieliśmy kontakt z potencjalnie zakażonym nie opóźni przyjazdu karetki, ale sprawi, że ratownicy się zabezpieczą! Jeśli tego nie zrobią po kontakcie z potencjalnie zarażonym są na 14 dni wyłączeni z działań! Pamiętajmy o tym!

### Pomoc psychologiczna dla mieszkańców

W związku z aktualną sytuacją i ograniczeniem bezpośredniej pracy z pacjentami, Krakowski Instytut Psychoterapii, prowadzony przez Stowarzyszenie „Siemacha”, uruchomił specjalne linie telefoniczne, poprzez które udziela krakowianom wsparcia psychologicznego. Ta bezpłatna forma pomocy jest dostępna dla wszystkich – żeby z niej skorzystać, nie trzeba być objętym formalnie kwarantanną czy izolacją.

Każdy mieszkaniec Krakowa w razie potrzeby może zwrócić się o pomoc do terapeutów.

### Terapeuci dyżurują od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–18.00 pod numerami:

1 Krakowski Instytut Psychoterapii, ul. Podbrzezie 6 – tel. 783 222 700

1 Krakowski Instytut Psychoterapii, os. Krakowiaków 2 – tel. 603 890 858

1 Krakowski Instytut Psychoterapii, ul. Ptaszyckiego 6 – tel. 661 011 023.

Informacji i porad dotyczących obecnej sytuacji jest wiele. Ważne, by korzystać ze sprawdzonych źródeł! Najlepiej stron rządowych. Z praktycznych uwag jeszcze dwie. Jeśli musicie skorzystać z pomocy ośrodka zdrowia – najpierw dzwońcie! Wszystkie przychodnie udzielają obecnie teleporad! Wiele spraw, jak chociażby recepta na stałe leki, można załatwić nie wychodząc z domu! Oczywiście w razie potrzeby, jeśli wywiad telefoniczny będzie wskazywał taką konieczność, pacjent udaje się do lekarza i zostaje zbadany. Druga z pozorów błaża a ważna rada. Jeśli pobieracie świadczenie, emeryturę, rentę czy inne, od listonosza, kiedy spodziewacie się jego wizyty przygotujcie swój długopis, którym pokwitujecie odbiór pieniędzy.

### Na koniec informacja o działaniu biura Rady Dzielnic XVIII w tym trudnym czasie.

W trosce o bezpieczeństwo i zdrowie mieszkańców ze względu na zagrożenie wynikające z rozprzestrzeniania się koronawirusa funkcjonowanie biura Rady Dzielnic XVIII Nowa Huta odbywa się poprzez przyjmowanie stron tylko przez jedną godzinę dziennie od 12.00 do 13.00. Zachęcamy do kontaktu telefonicznego (12 644 78 40) oraz mailowego rada@dzielnica18.krakow.pl.



## 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](http://www.gov.pl/zdrowie)) i Głównego Inspektoratu Sanitarnego ([www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)).



Nowohuckianie poważnie potraktowali apel o pozostanie w domach.