



GMINA ZARZECZE

„SENIORZY BĄDŹCIE BEZPIECZNI Z KOPERTĄ ŻYCIA”

Gmina Zarzecze i Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zarzeczcu przystępuje do realizacji akcji społecznej „Koperta Życia”.

Akcja skierowana jest do osób starszych, samotnych, przewlekle chorych oraz niepełnosprawnych, mieszkańców gminy Zarzecze

Celem akcji jest zwiększenie bezpieczeństwa udzielania pomocy lekarskiej osobom przewlekle chorym, starszym, samotnym, niepełnosprawnym w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.

Akcja w razie wypadku lub utraty przytomności osoby starszej, samotnej ułatwi dotarcie służb medycznych do ważnych informacji medycznych oraz skróci czas udzielenia pomocy medycznej.

Ponadto informacje zawarte w kopercie pozwolą innym służbom takim jak policja, straż pożarna czy też pracownikowi socjalnemu mieć szybki dostęp do podstawowych informacji o właścicielu koperty i pozwolą uzyskać ważne informacje, kiedy osoba nie jest w stanie samodzielnie poinformować o stanie swojego zdrowia.

W ramach akcji osoby otrzymają: ulotkę informacyjną oraz Kopertę życia zawierającą Kartę informacyjną o stanie zdrowia.

Druk Karty informacyjnej należy wypełnić zgodnie z zawartymi rubrykami WIELKIMI LITERAMI, podpisać własnoręcznym podpisem i umieścić w kopercie.

Koperta Życia wraz z Kartą informacyjną powinna być przechowywana w widocznym miejscu.

Pamiętaj !!!

aby dane zamieszczone w Kopercie Życia były zawsze aktualne, najlepiej sprawdzaj ich ważność i aktualizuj w razie potrzeby.

Informacje dotyczące Koperty Życia można uzyskać w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Zarzeczcu pod nr tel. 16 640 11

ABC BEZPIECZEŃSTWA SENIORA

Seniorze, jeżeli to możliwe ogranicz przebywanie w miejscach publicznych i poproś 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, 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 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 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

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 Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

W sklepie:

Osoby, które przebywają w sklepach, supermarketach, centrach handlowych powinny zawsze pamiętać o tym, że są współodpowiedzialne za zdrowie swoje i innych.

W miarę możliwości należy unikać przebywania w miejscach zatłoczonych, utrzymywać odstęp w kolejkach.

Pamiętaj o higienie rąk oraz higienie kichania i kasłania, w szczególności przy pakowaniu żywności luzem, nieopakowanej, tj. pieczywo, produkty cukiernicze, orzechy.

Ręce w sklepie mają kontakt z powierzchniami roboczymi, pieniędzmi. Do pakowania używaj dostępnych rękawic foliowych oraz torebek.

Niehigienicznym zachowaniem jest przebieranie i dotykanie produktów, które są przeznaczone do spożycia bez mycia i obróbki termicznej (np. pieczywo, bułki, wyroby cukiernicze).

Zwracaj uwagę na właściwą higienę układu oddechowego: nie kaszlaj lub/i nie kichaj w stronę innych osób czy towarów.

***Korzystaj z godzin dla seniorów i idź do sklepu w godzinach
10:00 - 12:00.***

W domu:

Zachowuj właściwą higienę mycia i przygotowania żywności. Jest to priorytet nie tylko w przypadku koronawirusa, ale przede wszystkim typowych zanieczyszczeń mikrobiologicznych prowadzących do zatruc pokarmowych.

Myj ręce, narzędzia kuchenne, blaty, robocze, deski.

Zawsze pamiętaj o separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia, tak aby uniknąć zanieczyszczeń krzyżowych w kuchni.

Skorzystaj z teleporady medycznej

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.

22 505 11 11 – infolinia Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów dla osób powyżej 70 roku życia.

Dla własnego bezpieczeństwa ogranicz wychodzenie z domu. Musisz zrobić zakupy, albo wykupić leki w aptece? Skorzystaj ze specjalnej infolinii:

- ✓ Zadzwoń na infolinię.
- ✓ Osoba z infolinii przekaze Twój numer do ośrodka pomocy społecznej w Twojej gminie.
- ✓ Czekaj na telefon pracownika ośrodka, który skontaktuje się z Tobą i ustali wszystkie szczegóły.
- ✓ Wolontariusz dostarczy Ci produkty lub leki, o które poprosiłeś.
- ✓ Przekaż pieniądze za zakupy wolontariuszowi.

Osoba potrzebująca pomocy może dzwonić również bezpośrednio do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zarzeczcu pod nr tel. 16 640 11 86

- **w poniedziałek, środę i czwartek w godz. od 7.00 do 15.00**
- **we wtorek w godz. od 7.00 do 17.00**
- **w piątek w godz. od 7.00 do 13.00**

TELEFONY ALARMOWE:

Ogólny nr alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Policja	997
Straż Pożarna	998
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Energetyczne	991
Narodowy Fundusz Zdrowia	800 190 590
Sanepid Przeworsk	16 648 75 95 lub 16 648 79 01 tel. całodobowy 501 417 415