



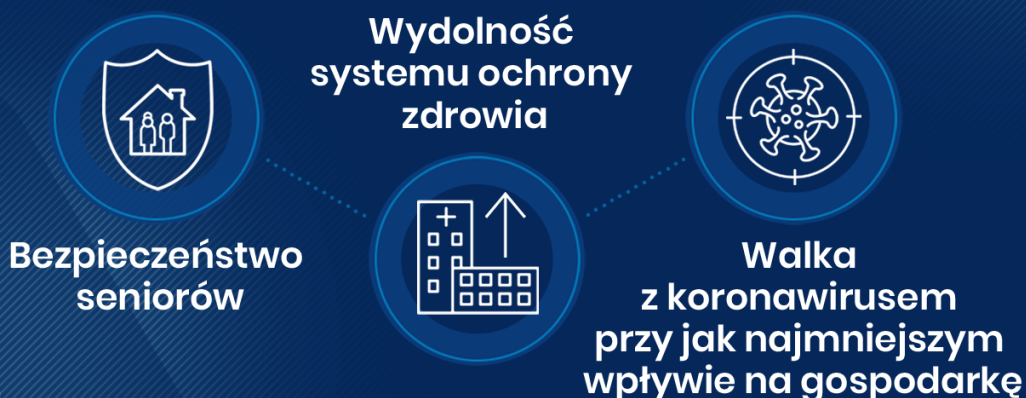
**MOPR
SUWAŁKI**

[Koronawirus - informacje i zalecenia](http://mopr.suwalki.pl/aktualnosc/aktualnosci/394-koronawirus-informacje-i-zalecenia)
(<http://mopr.suwalki.pl/aktualnosc/aktualnosci/394-koronawirus-informacje-i-zalecenia>)

Dodane przez admin - pon., 27/04/2020 - 14:28

 KPRM

STRATEGIA WALKI Z COVID-19



Kategoria

- [Aktualności \(http://mopr.suwalki.pl/aktualnosci/aktualnosci\)](http://mopr.suwalki.pl/aktualnosci/aktualnosci)

Link poniżej kieruje do aktualnych, oficjalnych i wiarygodnych informacji na temat nowego koronawirusa SARS-Cov-2 wywołującego chorobę COVID-19 oraz informacje jak zachować środki ostrożności i jak postępować w przypadku podejrzenia zakażenia u siebie lub swoich bliskich.
Link do kampanii edukacyjnej:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/> (<https://www.gov.pl/web/koronawirus/>)

- [Wychodzisz z domu? Zasłoń usta i nos! \(https://www.gov.pl/web/koronawirus/zaslon-usta-i-nos\)](https://www.gov.pl/web/koronawirus/zaslon-usta-i-nos)
- [Pomoc potrzebującym \(https://www.gov.pl/web/koronawirus/pomoc-dla-potrzebujacych\)](https://www.gov.pl/web/koronawirus/pomoc-dla-potrzebujacych)
- [Zalecenia dla pacjenta z dodatnim wynikiem badania w kierunku koronawirusa ze wskazaniem do izolacji w warunkach domowych](#)

(<https://www.gov.pl/web/zdrowie/zalecenia-dla-pacjenta-z-dodatnim-wynikiem-badania-w-kierunku-koronawirusa-ze-wskazaniem-do-izolacji-w-warunkach-domowych>)

- Tymczasowe zalecenia dla pracodawców w związku z koronawirusem sars-cov-2 (<https://www.gov.pl/web/zdrowie/tymczasowe-zalecenia-dla-pracodawcow-w-zwiazku-z-koronawirusem-sars-cov-2>)



The infographic features logos for the Ministry of Health (Ministerstwo Zdrowia) and NFZ at the top. The main title 'KORONAWIRUS' is in large red letters. Below it, symptoms and transmission are listed. A central blue button asks 'Jak zapobiegać zakażeniu?'. Four red icons illustrate: handwashing, covering the mouth/nose, maintaining distance, and reporting travel/contact. The contact information for the NFZ helpline is provided at the bottom right, along with the website URL. The bottom left has a decorative red pattern.

Ministerstwo Zdrowia  **NFZ**

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?

 **Często myj ręce**, używając mydła i wody.

 Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.

 **Zachowaj co najmniej 1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.

 Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ
800 190 590
www.gov.pl/koronawirus

Zakupy z dowozem do miejsca zamieszkania można zrealizować poprzez zamówienie online

(środki spożywcze i higieniczno - sanitarne) w następujących punktach sprzedaży:

1. **Kaufland** - www.kaufland.pl>dla -klienta>zakupy-online
2. **Stokrotka** - <http://sklep.stokrotka.pl> (<http://sklep.stokrotka.pl>)
3. **Żabka** - <http://glovoapp.com>>suwalki

forma płatności: karta płatnicza

Pomoc w formie zakupów mieszkańcom Suwałk świadczą wolontariusze:

1. **Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat” w Suwałkach**

tel. 87 565 02 58 ; +48 796 754 024

2. **ZHP Hufiec im. T. Lutostańskiego w Suwałkach**

tel. +48 790 617 615 w godz. 8:00 – 16:00

tel. +48 881 798 669 po godz. 16:00

Osoby objęte kwarantanną i izolacją domową mogą uzyskać pomoc w formie gorącego posiłku z dowozem do miejsca zamieszkania - na zasadach ustawy o pomocy społecznej (dochód poniżej 150% kryterium dochodowego tj. 1051,50 zł na osobę samotną lub 792 zł na osobę w rodzinie

zgłoszenia należy kierować pod nr telefonów:

87 565 28 91, 87 562 89 70 - w dni robocze w godz. 7:30 - 15:30

Opiekę nad zwierzętami zapewnia:

Hotel dla psów - czynny całą dobę, tel. +48 508 844 338

Kropiwno Stare,

16- 402 Suwałki