

## **KORONAWIRUS**

**Jak się chronić?**

**Infolinia dla seniorów  
- co to jest?**

**Co zrobić gdy  
podejrzewasz zarażenie?**

**Sposób załatwiania  
spraw w Urzędzie Miejskim**

**Lista Dąbrowskich  
Przychodni udzielających  
teleporad**

Edukacja prawna realizowana jest na zlecenie Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Górniczej ze funduszy pochodzących z dotacji celowej przekazanej z budżetu państwa zgodnie z przepisami ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r.

*Drodzy czytelnicy!*

*Oddajemy w Państwa ręce pierwszy w 2020 r. numer naszego kwartalnika, w którym poruszamy tematykę związaną z sytuacją epidemii w naszym kraju. Życzymy przyjemnej lektury.*

*Z poważaniem,*

*Redakcja Kwartalnego Biuletynu Edukacji Prawnej*

## JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED KORONAWIRUSEM?

Ponieważ patogen bardzo łatwo się przemieszcza, i niestety długo pozostaje bez objawów a czasami nie daje ich w ogóle nie jesteśmy w stanie „na oko” ocenić czy osoba, z którą właśnie rozmawiamy nie jest chora i nas nie zarazi. W obecnej sytuacji kiedy liczba zakażonych wzrasta bardzo szybko, najważniejsze jest aby zrobić wszystko żeby uniknąć zarażenia. Dbajmy o siebie bo dzięki temu możemy powstrzymać wirusa przed dalszym rozpowszechnieniem i uchronić naszych bliskich.

Co robić?

**MYJ RĘCE** po przyjeździe do domu – długo i dokładnie. Używaj ciepłej wody i mydła. Prawidłowe mycie rąk powinno trwać około pół minuty

**UŻYWAJ PŁYNU DO DEZYNFEKCJI** - SUCHE ręce dezynfekuj- woda rozcieńcza środek dezynfekcyjny.

**ZAKUPY** - rób w rękawiczkach chirurgicznych, zdejmij je tak, by je zrolować odwracając na drugą stronę -czyli czystą a drugą rękawiczkę czystą ręką chwyć od środka i też tak zroluj, - nie dotykaj zewnętrznej strony rękawiczki aby nie narażać się na kontakt z wirusem. Rękawiczki wyrzuć jeszcze poza mieszkaniem.

**ZAKUPY** rób raz a porządnie. Nie warto się narażać wychodząc z domu co chwilę. Zaplanuj co będzie Ci potrzebne na najbliższy tydzień.

**RÓB ZAKUPY DO WŁASNEJ TORBY**, unikaj koszyka czy wózka. Zakupy w domu zdezynfekuj – możesz to zrobić przecierając opakowania spirytusem.

## INFOLINIA DLA SENIORÓW – co to jest?

**JESTEŚ SENIOREM ?** Nie ryzykuj. W Dąbrowie Górniczej uruchomiona została infolinia senioralna. Jeśli w tym trudnym dla nas wszystkich czasie potrzebujecie rozmowy, porady, bądź pomocy – dzwońcie pod numer telefonu **602 502 478**. Miejscy wolontariusze np. zrobią zakupy czy zrealizują recepty w aptekach.

Infolinię prowadzi Centrum Aktywności Obywatelskiej w Dąbrowie Górniczej (Wydział Organizacji Pozarządowych i Aktywności Obywatelskiej Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Górniczej) w godzinach 8:00 do 16:00, od poniedziałku do piątku.

## CO ZROBIĆ GDY PODEJRZEWASZ ZARAŻENIE

JESLI uznasz, że zostałeś narażony na COVID - po wejściu do domu zdejmij odzież i wykup się, zostaw poza domem to, czego nie musisz zabrać np z auta, wszystko wypierz w temp przynajmniej 60 st C, Zdezynfekuj telefon komórkowy i klucze.

JESLI podejrzewasz, że możesz mieć COVID - noś maseczkę i bezwzględnie się izoluj.

Bardzo ważne w obecnej sytuacji jest to aby pozostać w domu. Potraktujmy ten czas jak kwarantannę a nie wakacje. Im mniej kontaktu z innymi ludźmi tym mniejsza szansa na zarażenie siebie i innych.

ZADZWOŃ do Powiatowej Stacji Sanitarno –Epidemiologicznej w Dąbrowie górniczej pod nr tel. **795-513-569 lub 536-746-412 lub 536-744-267** i zgłoś swoje podejrzenie.

Numer telefonu na specjalną infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia

**800-190-590**

## SPOSÓB ZAŁATWIANIA SPRAW W URZĘDZIE MIEJSKIM W DĄBROWIE GÓRNICZEJ

**Od 16 marca aż do odwołania w Urzędzie Miejskim osobiście załatwisz tylko trzy sprawy:**

1. sporządzenie **aktu zgonu**,
2. ustalenie **ojcostwa** wraz z **wydaniem aktu urodzenia dziecka** (pozostałe akty urodzenia online),
3. **odbiór dowodu osobistego**.

Kasa Urzędu Miejskiego jest nieczynna. Wszystkie przelewy możesz uregulować online.

W pozostałych kwestiach zadzwoń do właściwego wydziału.

**NIE MUSISZ? NIE IDŹ!**

## LISTA DĄBROWSKICH PRZYCHODNI UDZIELAJĄCYCH TELEPORAD

<p>►Przychodnia "Merkury" ul. K. Adamieckiego 13 tel. 690-350-039 518-713-615</p> <p>►Poliklinika Dąbrowska "Prinn" ul. Królowej Jadwigi 25 a Al. J. Piłsudskiego 92 tel. 32 639 01 20, 32 639 01 40</p> <p>►MEDICO Ząbkowice ul. Ks. Stanisława 1 ul. Osiedle Robotnicze 6 tel. 32 431 03 22</p>	<p>►Aneta Kozłowska-Chabińska; Anna Osieja-Gaca - Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia ul. Topolowa 50A/3 tel. 32 264 82 68</p> <p>►"CENTRUM - Twoja Poradnia" ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1 tel. 32 262 32 91 i 32 262 32 92</p> <p>►Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Lekarzy Rodzinnych „Zdrowie” Aleja Zwycięstwa 85 tel. 32 260 59 53</p>
---	---

<p>▶„FOR HELP” ul. Reymonta 39 tel. 32 793 95 58</p> <p>▶Przychodnia BETANIA ul. Konstytucji 58a tel. 32 431 01 93</p> <p>▶Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "MEDICUS" ul. Leśna 5a tel. 32 260 35 25</p> <p>▶Przychodnia Lekarska 4 ul. Strzemieszycka 375 tel. 32 262 52 43</p> <p>▶Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „PRZYCHODNIA LEKARZA RODZINNEGO” ul. Karola Adamieckiego 13 tel. 32 262 50 31</p> <p>▶NZOZ Przychodnia Lekarska "MED - MYDLICE" ul. Ludowa 7 tel. 32 262 13 41 i 32 262 19 47</p>	<p>▶Grzegorz Drabek ul. Korczaka 5a tel. 32 262 87 83</p> <p>▶NZOZ "GOŁONÓG" ul. Józefa Cieszkowskiego 12A tel. 32 268 58 56</p> <p>▶SAN-VITA ul. Piłsudskiego 28a tel. 32 264 34 13 i 32 264 75 64 Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „PRE-MED” ul. Przedziałowa 1 tel. 32 264 04 24</p> <p>▶Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "U PRZYJACIÓŁ" ul. Ignacego Krasickiego 1 tel. 32 747 26 91</p> <p>▶AGATA DOMAGAŁA ul. Kozubka 8 tel. 662 115 173</p> <p>▶SANTE Kasprzaka 26A 32 264 38 74, 32 264 07 44, 32 261 62 44, (wyłącznie do wystawiania recept 780-102-860)</p>
---	--

Jeśli potrzebujesz porady lekarskiej, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

Nie idź na SOR – tam trafiają tylko ludzie w najpoważniejszych przypadkach i w sytuacji zagrożenia życia!

## NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I OBYWATELSKA

Potrzebujesz porady prawnej lub obywatelskiej ? Na terenie Dąbrowy Górniczej nieprzerwanie działają punkty Nieodpłatnej pomocy prawnej i Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego. Aktualnie nie można wybrać się do tych punktów osobiście, ale działają one telefonicznie i mailowo. Potrzebujesz pilnie porady umów się na rozmowę za pośrednictwem Urzędu Miasta tel :

**32/262 61 43**

w godzinach pracy urzędu.



**DĄBROWA  
GÓRNICZA**  
dla aktywnych