



# Informacja dla seniorów w czasie stanu zagrożenia epidemicznego cz. 3

25 marzec 2020



## Koronawirus – nowe rozporządzenie - co oznacza?

W dniu 25 marca wprowadzono nowe zasady bezpieczeństwa, w tym ograniczenie w przemieszczaniu się. Obowiązek pozostania w domu nie dotyczy jednak dojazdu do pracy czy załatwiania niezbędnych codziennych potrzeb takich jak zakup jedzenia, lekarstw czy opieki nad bliskimi. Zależy nam na tym, aby Polacy nie narażali siebie i innych na zakażenie koronawirusem.



Podstawa prawna: ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 24 marca 2020 r.

Źródło informacji i grafiki: gov.pl

## **Koronawirus – najważniejsze mity dotyczące koronawirusa**

**Plotki dotyczące koronawirusa zalewają internet. Nagle okazuje się, że każdy ma wśród rodziny lub znajomych kogoś, kto pracuje w ABW, CBA, KPRM, MON, MSWiA i codziennie dzieli się porcją wiarygodnych i tajnych informacji. To nieprawda! Właśnie dlatego, że miejskie legendy tak chętnie są podawane dalej, rozprawiamy się z nimi w tym miejscu.**

**Jeśli Twój krewny lub znajomy przesyła Ci podejrzane informacje pochodzące z rzekomo pewnego źródła – prześlij mu tę informację. Nie siejmy paniki, sięgajmy po wiarygodne informacje i... dbajmy o higienę!**

### **Czy psy i koty przenoszą koronawirusa?**

Nie. Brak jest dowodów, że zwierzęta domowe mogą przenosić koronawirusa SARS-CoV-2, który powoduje COVID-19.

### **Czy służby chodzą po domach i sprawdzają przebywającym na kwarantannie temperaturę?**

Nie. Policja sprawdza przestrzeganie kwarantanny bezkontaktowo.

### **Czy zachorowanie na koronawirusa często kończy się śmiercią?**

Nie. U ponad 80 proc. pacjentów przebieg choroby jest łagodny. Ciężkie powikłania występują u osób starszych, z obniżoną odpornością i z chorobami przewlekłymi.

### **Czy koronawirus jest bardziej zakaźny od innych znanych nam wirusów?**

Koronawirus jest bardzo zakaźny, ale daleko mu do zakaźności wirusów takich jak odra czy ospa wietrzna.

### **Czy picie alkoholu chroni przed wirusem?**

Nie. Picie alkoholu nie chroni przed wirusem. Alkohol obniża odporność organizmu.

### **Czy częste picie wody zwalcza koronawirusa?**

Nie! Aby ograniczyć ryzyko zakażenia, przestrzegaj zasad higieny i unikaj kontaktu z dużymi skupiskami ludzi.



## Koronawirus – najważniejsze mity dotyczące koronawirusa

### **Czy Warszawa zostaje otoczona kordonem sanitarnym?**

Nie! Nie ma żadnej decyzji o zamykaniu Warszawy.

### **Czy na ulice polskich miast zostało wyprowadzone wojsko?**

Nie! Wojsko nie wyszło na ulice, nie zamyka miast.

### **Czy w Polsce zabraknie żywności?**

Nie! W Polsce nie zabraknie żywności. Jesteśmy jednym z największych producentów żywności w Europie.

### **Czy domowe testy na koronawirusa są skuteczne?**

Nie! Wiarygodny test na obecność koronawirusa może przeprowadzić tylko placówka medyczna.

### **Czy sklepy zostaną zamknięte? Czy nie będzie można dostać jedzenia i leków?**

Nie! Wszystkie sklepy spożywcze, drogerie i apteki są otwarte – również te w galeriach i centrach handlowych.

**Źródło informacji:** [gov.pl/koronawirus](http://gov.pl/koronawirus)

**Pamiętaj! Jedynym źródłem prawdziwych informacji o decyzjach rządu są strony internetowe w domenie gov.pl. Zwłaszcza:**

- [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)
- [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)
- [www.premier.gov.pl](http://www.premier.gov.pl)

**Źródłem informacji nt sytuacji w mieście stołecznym Warszawa są strony:**

<http://www.um.warszawa.pl/>

<https://warszawa19115.pl/koronawirus>



## Zostań w domu z kulturą - oferta miasta

**Biuro Kultury Urzędu m.st. Warszawy informuje o nowej ofercie kulturalnej. Zachęcamy do skorzystania z poniższych propozycji:**

- **Teatr Żydowski** proponuje regularny wirtualny repertuar na najbliższe tygodnie -#TeatrŻydowskiwDomu/#TeatrWDomu. Teatr przygotował repertuar zbudowany zarówno ze spektakli na żywo, jak i z bogatego archiwum teatru. Proponuje widzom spotkania z historią teatru, czytania performatywne na żywo, spektakle archiwalne, a także transmisje spektakli na żywo, w tym premiery. Najbliższa oferta, dostępna na You Tube to:  
Bagaż kultury. Ida Kamińska – aktorka totalna – w czwartek o godz. 19,  
Hanoch Levin „Całuj ciotkę” / czytanie performatywne / reż. Karolina Kirsch – w piątek o godz. 19
- **Teatr Współczesny** zaprasza do swojego archiwum spektakli (aż do roku 1949). Można o nich poczytać i pooglądać zdjęcia z nich na stronie teatru pod adresem <https://www.wspolczesny.pl/archiwum/spektakle>
- **Dom Spotkań z Historią** zachęca do spotkania z historią online. Na swoim profilu FB <https://www.facebook.com/DomSpotkanzHistoria> publikuje kartki z kalendarza „Zdzierak Warszawski”, zdjęcia z wystawy „WARSZAWA NA NOWO. Fotografie reporterskie 1945-1949”.
- W każdą niedzielę o 12.00 Marcin Masecki w koncercie na żywo z własnego mieszkania przedstawia złoty okres europejskiej muzyki klasycznej. W programie m.in. Telemann, Mozart, Beethoven, Scarlatti, Schubert. W pierwszym odcinku 29.03 „Wariacje Golbergowskie” Bacha. Transmisja będzie dostępna na profilu Facebookowym **Teatru Studio**: <https://www.facebook.com/studio.teatr>
- **Teatr Kwadrat** na swoim kanale YouTube zaprasza widzów relację ze wspólnego czytania. Aktorzy Paweł Małaszyński, Andrzej Nejman, Ilona Chojnowska i Anna Cieślak spotkali się wirtualnie, by wspólnie przeczytać dla Państwa komedię „Dogadzaj mojej żonie” René Heinersdorffa. Relację można obejrzeć na YouTube teatru Kwadrat.



## #Siedzę w domu aktywnie – akcja Warszawskiej Rady Seniorów

[#siedzęwdomuaktywnie](#), bo jestem seniorem! Seniorzy to grupa szczególnie zagrożona zarażeniem. Z tego powodu nie powinni wychodzić z domu. Rozkręcamy akcję #siedzęwdomuaktywnie. Patronatem objęła ją Warszawska Rada Seniorów. Będziemy udostępniać zdjęcia seniorów, pokazujące jak można wykorzystać czas w domu! Zdjęcia i opis można wysłać na adres: [senioralna@um.warszawa.pl](mailto:senioralna@um.warszawa.pl)

Tutaj przykłady naszych akcji:



Teraz jest dobry czas, by zająć się swoimi kwiatkami! Można poświęcić im więcej uwagi niż zazwyczaj.

Jurek jakiś czas temu zakupił ziemię ogrodniczą.



Jurek jest też internautą. Może w internecie sprawdzić, np. porady jak dbać o kwiaty, które przesadził.



### #SIEDZĘ W DOMU AKTYWNI

JUREK PROPONUJE



## #SIEDZĘ W DOMU AKTYWNI

DANUTA NOTUJE WSPOMNIENIA I TWORZY Z NICH PREZENTY

## Codzienne ćwiczenia on-line

Mamy dla Was kolejną ciekawą ofertę jak spędzać czas w domu. Tym razem seria ćwiczeń on-line, prowadzonych przez Małgorzatę Kospin na You Tube. Taką informację dostaliśmy od autorki:

"Senior w domu - zajęcia online. Pamiętajcie, że od poniedziałku do piątku o godzinie 9:30 widzimy się na kanale YOUTUBE - Małgorzata Kospin. Ćwiczymy pamięć, koncentrację, rozwiązujemy zagadki, łamigłówki, sudoku i wiele innych..... Zapraszam. Niech nikt w tych dniach nie będzie sam :)"

Zapraszamy na kanał You Tube, gdzie codziennie znajdziecie nową porcję ćwiczeń. Wystarczy wpisać Małgorzata Kospin.

# LIVE YOUTUBE PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 9:30



## Edukacja cyfrowa

Poznaj świat internetu! Teraz jest czas na edukację cyfrową!

Cyfrowi doradcy i trenerzy Stowarzyszenia Kreatywni 50 Plus przygotowali serię poradników z takich tematów jak:

- narzędzia Google,
- e-turystyka,
- smartfon,
- fotografia cyfrowa,
- Facebook,
- edytory tekstu,
- e-rozrywka,
- bankowość internetowa.



Zachęcamy by skorzystać z bezpłatnych poradników, dostępnych w zakładce Materiały edukacyjne.

Jeśli macie jakieś pytania związane z edukacją cyfrową to polecamy również Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora, które pracują telefonicznie! Dzwoncie, pytajcie, jesteśmy do Wasze dyspozycji.

Materiały edukacyjne ora listę punktów, wraz z numerami telefonów znajdziesz na stronie:

<http://www.kreatywni50plus.pl/>



## Wsparcie psychologiczne

Kolejna organizacja zaoferowała wsparcie dla osób starszych i ich rodzin. Jeśli nie radzicie sobie z obecną sytuacją, jest to dla Was za trudne, martwicie się lub szukacie po prostu kogoś, kto z Wami porozmawia to możecie też dzwonić do Fundacji Razem, pod numer 733 563 311, od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 18.00 i uzyskać pomoc. Dzwonisz, zostawiasz swój kontakt, który jest przekazany psychoterapeucie, a ten kontaktuje się z Tobą. Zachęcamy do skorzystania z pomocy.

Przypominamy też, że wsparcie psychologiczne można uzyskać od Stowarzyszenia Syntonia i PCK.

### Stowarzyszenie Syntonia

- tel. 792 810 820 lub 792 810 180
  - on – line: [wsparcieopiekunow@gmail.com](mailto:wsparcieopiekunow@gmail.com); [zapisy@syntonia.org.pl](mailto:zapisy@syntonia.org.pl)
  - skype: Wsparcie Opiekunów
- Dyżurować będziemy:  
poniedziałek 9:00 - 13:00  
wtorek i środa 9:00 - 12:00

### Polski Czerwony Krzyż

- tel. 607 050 655 - czynny od pon – pt w godz. 9.00 do 14.00,
- Porady psychologiczne udzielane będą w poniedziałek 8.00 - 20.00 oraz czwartek 18.00 - 20.00

## Wsparcie dla osób w kryzysie

*Pragniemy poinformować, że uruchomiliśmy bezpłatną pomoc i wsparcie psychologiczne dla osób będących w kryzysie.*

*Szczególnie kierujemy pomoc dla osób przebywających w szpitalach zakaźnych, personelu medycznego, seniorów, osób, które muszą zmierzyć się z chorobą swoją lub najbliższych.*

Dla wszystkich, którzy czują potrzebę wsparcia i pomocy podajemy nasz numer telefonu **733 563 311** pod którym będzie można umówić się na konsultację ze specjalistą.



*W związku z bardzo dużą ilością telefonów i zapytań o pomoc informujemy, że będziemy starali się jak najszybciej udzielić tej pomocy, ale prosimy o wyrozumiałość.*

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej Razem  
tel.: 733 563 311  
e-mail: [twojpsycholog2@gmail.com](mailto:twojpsycholog2@gmail.com)



## Inne informacje

### CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH INFORMUJE, ŻE...

mieszkańcy dzielnic Bemowo, Żoliborz I Śródmieście mogą skorzystać z oferty obiadów. Jest to oferta komercyjna, ale Centrum Usług Społecznych poinformuje o każdej ofercie, która będzie korzystna cenowo, z dostawą do domu. Można takie oferty zgłaszać do Centrum Usług Społecznych, tel. 22 277 49 70, e-mail: [cus@um.warszawa.pl](mailto:cus@um.warszawa.pl) , FB: <https://www.facebook.com/CentrumUslugSpolecznych/>

### CENTRUM AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ INFORMUJE, ŻE...

Od dzisiaj dzięki Fundacji Caritas oraz Stowarzyszeniu Skrzat podopieczni Centrum Aktywności Międzypokoleniowej "Nowolipie" mają zapewnione obiady z dostawą do domu. Cieszymy się z takie postawy i natychmiastowego przystąpienia do działania.

### BIURO POMOCY I PROJEKTÓW SPOŁECZNYCH INFORMUJE, ŻE...

Wdrażany jest system wsparcia mieszkańców Warszawy w okresie epidemii. System opiera się na wsparciu osób w kwarantannie oraz wsparciu osób z grup ryzyka. Powstają Dzielnicowe Zespoły Wsparcia, których przewodniczącymi są Burmistrzowie Dzielnic.

**Informacje dotyczące polityki senioralnej miasta znaleźć można w internecie:**

- na stronie <http://senioralna.um.warszawa.pl/>
- Na Facebooku: Warszawa Senioralna
- Zgłoszenia informacyjne można kierować na adres: [senioralna@um.warszawa.pl](mailto:senioralna@um.warszawa.pl)

