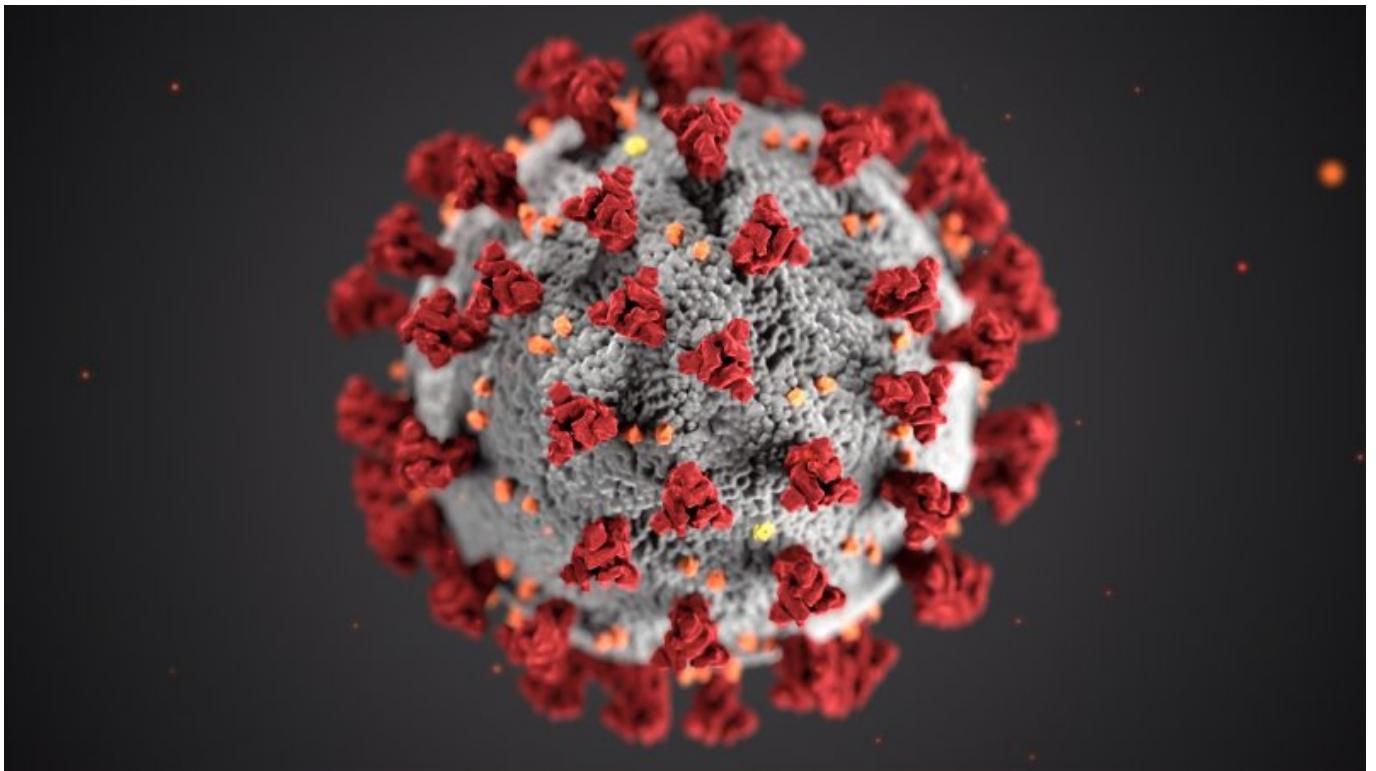


17 marca 2020

Informacja Wójta Gminy Adamów w związku z epidemią koronawirusa





Informacja Wójta Gminy Adamów w związku z epidemią koronawirusa.

1. Ochrona zdrowia

Ośrodki zdrowia w Adamowie i Woli Gułowskiej czynne normalnie.

UWAGA! Proszę stosować się do nowej organizacji przyjmowania pacjentów:

- 1) Wykonaj telefon do ośrodka zdrowia:
Adamów **25 7553122** Wola Gułowska **25 7550192**;
- 2) Skorzystaj z porady telefonicznej;
- 3) W razie potrzeby umów wizytę w przychodni;
- 4) W zakresie opieki stomatologicznej kontaktuj się ze swoim lekarzem telefonicznie.

Pozwoli to uniknąć kolejek i może przyspieszyć pomoc.

2. Apteki

Czynne wg ustalonych godzin pracy.

Tel. Adamów **25 7553116** Wola Gułowska **25 7550198**

Najpierw zadzwoń i zapytaj o lek, który chcesz kupić.

3. Urząd Gminy

Od 16 marca br. do odwołania ograniczona zostaje obsługa interesantów Urzędu Gminy i wszystkich jednostek organizacyjnych gminy.

Jak załatwić sprawę?

- 1) Zadzwoń do urzędu: (Urząd Gminy 25 755 31 40) lub
- 2) Napisz e-mail: adamow@adamow.pl lub
- 3) Załatw przez elektroniczną skrzynkę podawczą: link <https://epuap.gov.pl/wps/portal>

Kasa Urzędu nie będzie przyjmowała wpłat, a podatki i opłaty będą przyjmowane wyłącznie za pomocą bankowości elektronicznej.

Urząd Stanu Cywilnego w Adamowie będzie przyjmował interesantów **wyłącznie w sprawie sporządzenia i wydania aktu zgonu**.

Wszystkie inne sprawy prosimy załatwiać drogą elektroniczną i telefonicznie.

4. Szkoły

Szkoły zamknięte do odwołania. Uczniowie pracują w domu.

Na stronie internetowej szkoły i w dzienniku elektronicznym publikowane są informacje dla każdej klasy o zakresie zadań do samodzielnego wykonania w domu.

Prosimy Rodziców o dopilnowanie pracy dzieci w domu.

Lekarz radzi

! Zostań w domu – jeśli to możliwe.

Dotyczy to przede wszystkim seniorów i dzieci.

Osoby w podeszłym wieku nie mają odporności – łatwo się zarażają.

Dzieci zwykle przechodzą chorobę bezobjawowo, ale zarażają innych.

Zastosuj się do organizacji pracy przychodni:

1. wykonaj telefon;
2. skorzystaj z porady telefonicznej;
3. w razie potrzeby umów wizytę.

Zadzwoń do bliskich, starszych, samotnych, zaproponuj pomoc (zakupy, leki)

Jeśli zrobiłeś komuś zakupy: **pozostaw je pod drzwiami - nie wchodź, nie witaj się.**

! Konieczne zakupy zrób w rękawiczkach (nawet zwykłych).

Unikaj kolejek, stosuj się do organizacji pracy sklepu, apteki (co najmniej 2 m odstęp jeden od drugiego, jeśli kichasz, kaszlesz, zasłaniaj twarz zgiętym łokciem lub szalikiem).

Szanuj innych klientów oraz pracowników!

Jeśli możesz płać kartą, jeśli nie – przekazuj gotówkę w rękawiczkach.

Przed umyciem rąk nie dotykaj twarzy (ust, nosa, oczu).

! Dbaj o higienę.

Częste mycie rąk ciepłą wodą i mydłem zmniejsza ryzyko zachorowania (na wszystkie choroby). Jeśli masz możliwość dezynfekuj ręce płynem dezynfekcyjnym lub spirytusem.

Opakowania produktów ze sklepu myj ciepłą wodą z płynem do mycia naczyń (nie wiesz czy przed Tobą dotykała je osoba chora).

Owoce myj ciepłą wodą dłużej niż zwykle. Przecieraj w domu stół i blaty wodą z detergentem.

! Pamiętaj! Tylko silny organizm zwalczy chorobę.

Zadbaj o właściwe odżywianie.

Pij dużo wody (ok. 2 litry dziennie).

Unikaj spożywania surowych potraw, gotuj je dłużej niż zwykle.

W miarę możliwości wypoczywaj i wysypiaj się.

Korzystaj ze słońca (w ogrodzie, na balkonie) – promienie UV zabijają wirusy i bakterie.

Zażywaj witaminy i minerały (szczególnie witamina C i D).

Dobre samopoczucie zwiększa odporność.

! W razie wątpliwości kontaktuj się telefonicznie ze swoim lekarzem.

Nie bój się prosić o pomoc!

Jeżeli potrzebujesz pomocy w zakupie żywności dzwoń pod numer telefonu 257553140 lub 693091475

Życzę zdrowia

Wójt Gminy Adamów

/-/ Karol Ponikowski