

Informacje dla seniorów

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową.

Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

Gdzie po pomoc w związku z zagrożeniem koronawirusem?

W związku z rozprzestrzenianiem się epidemii koronawirusa Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej Obwód Gorzowski uruchamia akcję pomocy seniorom zamieszkującym na terenie naszego miasta. Pełnoletni harcerze pomogą w: zrobieniu zakupów żywności i leków oraz wyprowadzą na spacer zwierzęta domowe.

Aby uzyskać pomoc należy skontaktować się telefonicznie z Wydziałem Spraw Społecznych, od poniedziałku do piątku, w godz. od 8.00 do 13.00, pod numerem 95 7355 846 lub bezpośrednio z ZHR pod numerem telefonu 667 060 994.

Jak załatwić sprawę w Gorzowskim Centrum Pomocy Rodzinie?

Korespondencja mailowa, telefoniczna lub listowna będzie w najbliższym czasie najbezpieczniejszą formą kontaktu z pracownikami Centrum.

Kontakt telefoniczny z Gorzowskim Centrum Pomocy Rodzinie - 95 7151360

Kontakt mailowy – sekretariat@gcprgorzow.pl

Ważne numery telefonów, e-maile, kontakty:

- 1) Dział Rehabilitacji Społecznej – dofinansowania ze środków PFRON, Program „Aktywny Samorząd” – tel. 95 7151366 lub 97151367, email: pfron@gcprgorzow.pl
- 2) Sekcja ds. domów pomocy społecznej – skierowanie do domów pomocy społecznej, odpłatność za pobyt w placówce, tel. 95 7151372, email: sekcja.dps@gcprgorzow.pl
- 3) Sekcja ds. świadczeń pieczy zastępczej – świadczenia dla rodzin zastępczych, wychowanków pieczy zastępczej, tel. 95 7151382, email: sekcja.pz@gcprgorzow.pl
- 4) Sekcja ds. usług i wsparcia – usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze, skierowania do placówek wsparcia tel. 95 7151375, 95 7151374, email: uslugi@gcprgorzow.pl
- 5) Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności – wydawanie orzeczeń, kart parkingowych, legitymacji osobom niepełnosprawnym – tel. 95 7151364, email: orzecznictwo@gcprgorzow.pl
- 6) ul. Jagiełły 7 – Punkt obsługi i informacji, tel. 95 7151335
- 7) Dział Pomocy Środowiskowej – pomoc społeczna Zespół Pracy Socjalnej Nr 2 – email: zps2@gcprgorzow.pl
- 8) Zespół Pracy Socjalnej Nr 3 – email: zps3@gcprgorzow.pl
- 9) Sekcja ds. przemocy w rodzinie – tel. 95 7151333, 957151337, email: sekcja.przemoc@gcprgorzow.pl
- 10) Sekcja ds. asysty rodzinnej – tel. 95 7151322, email asystentki@gcprgorzow.pl
- 11) Dział Świadczeń – decyzje świadczenia z pomocy społecznej tel. 95 7151350, email: dzial.swiadczen@gcprgorzow.pl

- 12) ul. Drzymały 10 – Punkt Obsługi i Informacji, tel. 95 7151343
13) Zespół Pracy Socjalnej Nr 1 – email: zps1@gcprgorzow.pl
14) Zespół Pracy Socjalnej Nr 4 – email: zps4@gcprgorzow.pl
15) Sekcja ds. bezdomności, tel. 95 7151341, email: sekcja.bezdomnosci@gcprgorzow.pl
Dział Świadczeń – decyzje świadczenia z pomocy społecznej tel. 95 7151358, email: dzial.swiadczen@gcprgorzow.pl
16) Dział Dodatków Mieszkaniowych - dodatek mieszkaniowy, dodatek energetyczny, tel. 95 7355831 lub 95 7355 832, email: dm@gcprgorzow.pl
17) Dział Świadczeń Rodzinnych i Funduszu Alimentacyjnego – świadczenia rodzinne i opiekuńcze, świadczenia z funduszu alimentacyjnego, dłużnicy alimentacyjni, świadczenia wychowawcze, tel. 95 7151302, 95 7151304, email: sr@gcprgorzow.pl
18) Zespół ds. pieczy zastępczej – pomoc rodzinom zastępczym. tel. 95 7151310, 95 7151311 email: piecza@gcprgorzow.pl

Jak postępować w związku z zagrożeniem koronawirusem?

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 GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.