POWIAT OTWOCKI

Szanowni Państwo,

nowe sytuacje przynoszą coraz nowsze pytania. Dziś wielu z nas zastanawia się, jak załatwić nawet najprostszą sprawę w urzędzie, skoro wszędzie są ograniczenia. Albo jak pomóc sąsiadowi, który sam nie może zrobić zakupów, bo jest w podeszłym wieku i nie powinien wychodzić z domu. Niektórzy z nas mieli do czynienia z e-receptą, ale dla wielu jej nazwa wciąż brzmi tajemniczo. Dlatego przygotowaliśmy tę ulotkę. Staramy się w niej odpowiedzieć na najczęściej pojawiające się pytania. Chciałbym, żeby mogła służyć Państwu jako źródło przynajmniej podstawowej wiedzy i była pomocą, z której będziecie mogli zrobić właściwy użytek.

Pragnę również Państwa zapewnić, że jako Powiat Otwocki każdego dnia podejmujemy działania, których celem jest ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa. Nasze służby niosą pomoc tym, którzy tego najbardziej potrzebują i to jest teraz największym wyzwaniem. Zwracam się do Państwa z uprzejmą prośbą o stosowanie się do obowiązujących zaleceń. To gest nie tylko odpowiedzialności, ale również solidarności. Solidarności, której tak bardzo teraz potrzebujemy.

Krzysztof Szczegielniak
Starosta Otwocki

WAŻNE INFORMACJE W DOBIE PANDEMII

POMOC DLA SENIORÓW

POWIAT OTWOCKI

Seniorzy są jedną z najbardziej narażonych na powikłania grup, w związku z zakażeniem koronawirusem. Dlatego zaleca się, żeby nie wychodzili z domu lub robili to tylko wtedy, gdy to konieczne. NFZ uruchomił całodobową, bezpłatną infolinię, pod którą m.in. seniorzy mogą uzyskać odpowiedzi na swoje pytania. Pomoc oferuje również powiat i poszczególne gminy, które oferują zrobienie zakupów, wykupienie recepty czy pomoc psychologiczną. Poniżej znajdują się przydatne informacje kontaktowe, z których mogą korzystać seniorzy potrzebujący pomocy.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Otwocku
tel.: 22 778 13 00, www.pcprotwock.pl

OPS w Otwocku, tel.: 22 779 36 32 lub 22 779 36 92
www.opsotwock.pl

Straż Miejska w Józefowie, tel.: 22 789 22 12
513 188 882 (od poniedziałku do piątku
w godz. 7.00-22.00), www.jozefow.pl

MGOPS w Karczewie, tel.: 22 780 94 61 w poniedziałki
w godz. 8.00–18.00, wtorek–piątek w godz. 8.00–16.00,
tel.: 797 957 899 w godz. 7.30 – 19.00, www.mgopskarczew.pl

GOPS w Celestynowie, tel.: 22 789 70 54 wew. 139 w poniedziałek w godz.: 9.00-17.00,
wtorek-piątek w godz.: 8.00-16.00 lub tel.: 512-239-231 po godz.: 16.00,
www.gops.com.pl

GOPS w Sobieniach-Jeziorach, tel.: 25 685 80 69 od poniedziałku do piątku
w godz. 7.00- 15.00, www.gopssobienie.pl

GOPS w Osiecku, tel.: 25 685 71 77 w poniedziałek 9.00-17.00, wtorek-piątek
w godz.: 8.00-16.00, www.gopsosieck.pl

GOPS w Wiązownie, tel.: 22 780 46 59, poniedziałek 8.00-18.00,
wtorek - piątek 8.00-16.00, www.gops-wiazowna.pl

GOPS w Kołbieli, tel.: 25 757 39 92 wew. 6, w poniedziałek 9.00-17.00,
wtorek - piątek w godz.: 8.00-16.00, www.gopskolbiel.pl

ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH

POWIAT OTWOCKI

W związku z dynamiczną sytuacją związaną z pandemią, niektóre urzędy pracują tylko w trybie wewnętrznym, a inne ograniczają przyjmowanie interesantów. Zalecamy, żeby przed wybraniem się do urzędu najpierw skontaktować się z nim telefonicznie i potwierdzić, czy osobista wizyta jest możliwa.
Przypominamy, że wiele spraw można załatwić bez kontaktu z urzędnikami, np. za pośrednictwem dostępnych środków elektronicznych, takich jak ePUAP. Na stronach internetowych urzędów znajdują się szczegółowe informacje dotyczące przyjęć interesantów, jak również form załatwiania spraw. Podajemy kontakty do poszczególnych z nich.

Starostwo Powiatowe w Otwocku, tel.: 22 778 13 00, www.powiat-otwocki.pl

Urząd Miasta Otwocka, tel.: 22 779 20 01, www.otwock.pl

Urząd Miasta Józefowa, tel.: 22 779 00 00, www.jozefow.pl

Urząd Miejski w Karczewie, tel.: 22 780 60 83, www.karczew.pl

Urząd Gminy w Celestynowie, tel.: 22 789 70 60, www.celestynow.pl

Urząd Gminy Sobienie-Jeziory, tel.: 25 685 80 90, www.sobieniejeziory.pl

Urząd Gminy Osieck, tel.: 25 685 70 26, www.osieck.pl

Urząd Gminy Wiązowna, tel.: 22 512 58 00, www.tuwiazowna.pl

Urząd Gminy w Kołbieli, tel.: 25 757 39 92, www.kolbiel.pl

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

POWIAT OTWOCKI

Jeśli czujesz się samotny, masz problemy emocjonalne, albo po prostu - jest ci źle. Pamiętaj, że nie musisz być sam ze swoimi problemami. Jest wiele osób, które cię wysłuchają, wesprą, pomogą. Przez całą dobę możesz zadzwonić na infolinię wsparcia psychologicznego prowadzoną przez WOT, tel.: 800 100 102. Możesz również skontaktować się z psychologami, którzy pełnią dyżury w gminach naszego powiatu. Poniżej podajemy telefony, pod którymi zostaniesz wysłuchany i otrzymasz konkretną pomoc.

OTWOCK

Kontakt z psychologiem PCPR, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00, tel.: 22 719 48 10

JÓZEFÓW

Kontakt z psychologiem w poniedziałek, środa, piątek, tel. 786 842 370, wtorek, tel.: 786 842 369, w godzinach 16.00-19.00

KARCZEW

Kontakt z psychologiem w poniedziałki, czwartki w godz. 14.00 - 18.00, tel. 798 613 024

KOŁBIEL

Kontakt z psychologiem nr tel.: 725 164 490

OSIECK

Kontakt z psychologiem we wtorki od 16.00-18.00, tel.: 25 685 71 77

WIĄZOWNA

Kontakt z psychologiem nr tel.: 505 599 710, 505 599 709 lub tel.: 22 780 46 59

CO ZROBIĆ, JEŚLI MASZ OBJAWY

POWIAT OTWOCKI

Do objawów, które wskazują na możliwe zakażenie się koronawirusem można zaliczyć wysoką gorączkę, duszności, kaszel, kłopoty z oddychaniem. Rzadziej pojawiają się takie objawy, jak: utrata węchu i smaku, bóle mięśni i głowy, biegunka, wysypka.

Jeśli zauważysz u siebie powyższe objawy, najpierw skontaktuj się z Twoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) za pośrednictwem teleporady. Jeśli lekarz uzna to za stosowne, wtedy zleci Ci test na koronawirusa. Wtedy czekają cię poniższe czynności.

Jeśli jesteś samodzielny, po informacji od lekarza udaj się do punktu drive thru, by wykonać badanie. Pamiętaj, żeby nie korzystać z komunikacji publicznej. Jeśli nie jesteś samodzielny, lekarz POZ wyśle do Ciebie karetkę "wymazówkę".

Informację o wyniku testu znajdziesz w Internetowym Koncie Pacjenta. Jeśli wynik testu będzie pozytywny, lekarz rodzinny informuje Cię o wyniku i o konieczności udania się do oddziału zakaźnego lub obserwacyjno-zakaźnego.

W szpitalu podejmowane są decyzje o ewentualnym:

- przyjęciu do szpitala
- rozpoczęciu izolacji w izolatorium
- rozpoczęciu izolacji domowej

PORADA MEDYCZNA LUB RECEPTA

POWIAT OTWOCKI

Wiele przychodni w sytuacji pandemii nie świadczy usług, w których jest możliwy bezpośredni kontakt z lekarzem. Istnieje natomiast możliwość teleporady. Aby ją uzyskać znajdź numer telefonu na stronie swojej przychodni, a później umów się na rozmowę z lekarzem Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ).
Lekarz będzie mógł nie tylko udzielić Ci fachowej porady, ale również wystawić receptę na lek, którego potrzebujesz.
Sprawdź, jak wygląda ten proces poniżej.

Po wejściu na stronę internetową swojej przychodni sprawdź, czy świadczy konsultacje telefoniczne (teleporada) czy może konsultacje medyczne w formie czatu. Następnie umów się na rozmowę lub rozpocznij ją korzystając z czata.

Lekarz przeprowadzi z tobą rozmowę, na podstawie której określi twój stan. Przedstaw mu dokładnie swoją sytuację lub zapotrzebowanie na lek, z którego korzystasz na przykład w przypadku choroby przewlekłej.

Na podstawie rozmowy lekarz określi twój stan. Skieruje Cię na dodatkowe badania lub sam postawi diagnozę. Jeśli zdecyduje się na przepisanie Ci leku, wtedy wystawi e-receptę, a Ty otrzymasz jej kod - bezpośrednio w rozmowie telefonicznej, SMSem lub e-mailem.

Po otrzymaniu kodu e-recepty może ona zostać wykupiona w aptece. Przy zakupie konieczny będzie również twój PESEL lub kod kreskowy recepty, jeśli otrzymasz ją e-mailem.

UCZESTNICTWO W EUCHARYSTII

POWIAT OTWOCKI

Zgodnie z aktualnymi zaleceniami rządowymi, uczestnictwo we Mszy świętej czy nabożeństwie w kościele przy zachowaniu obowiązujących restrykcji jest możliwe. Biskupi wielu diecezji, w tym biskup diecezji warszawsko-praskiej Romuald Kamiński, udzielili jednak dyspensy od uczestnictwa w Eucharystii. Szczególnie seniorzy, którzy są najbardziej narażeni na powikłania związane z zarażeniem koronawirusem, powinni korzystać z elektronicznych narzędzi zamiast wychodzenia z domu.

Zarówno ogólnopolskie, dostępne w telewizji naziemnej stacje, jak też radio, transmitują Msze św. zarówno w dni powszednie, jak i w święta. Alternatywę może stanowić internet, w przypadku posiadania komputera lub smartfona. Wiele diecezji na swoich stronach internetowych podaje linki do transmisji online z kościołów. Warto również sprawdzić, czy parafia naszego miejsca zamieszkania nie prowadzi takich transmisji np. z niedzielnej Eucharystii czy nabożeństwa.

Poniżej znajduje się lista kanałów, które transmitują Msze św. zarówno w dni powszednie, jak i w święta.

TVP 1: codziennie o godz.: 7.00

TV TRWAM: codziennie o godz.: 13.30

POLSAT News: w niedzielę o godz.: 9:00

TVP Polonia: w niedzielę o godz.: 13:00

Polskie Radio Program 1: w niedzielę o godz.: 09.05

Transmisja online - www.archwwa.pl: w niedzielę o godz.: 11:00