



# INFORMATOR SENIORA

## Miejskiej Rady Seniorów w Jordanowie

*„Pesymista narzeka na wiatr. Optymista oczekuje, że wiatr się zmieni,  
realista dostosowuje swoje żagle”*

*William Artur Ward*

**Drodzy Seniorzy!!!**

**Informator ten jest kontynuacją Biuletynu z poprzedniego roku. Mamy nadzieję, że treść będzie dla Was przydatna. Wydanie Informatora sfinansował Urząd Miasta Jordanowa.**

**Miejska Rada Seniorów Miasta Jordanowa** zakończyła swoją pierwszą dwuletnią kadencję. W dniu 12 sierpnia odbyły się wybory do MRS na nową już czteroletnią kadencję. Przewodniczącą została wybrana ponownie Anna Czech, wiceprzewodniczącym Stanisław Zembol, a sekretarzem Janina Filipek. Szczegóły na stronie Urzędu Miasta w zakładce Dla Seniorów.

Nasza Rada liczy 11 członków:

- CZARNA JAŁOCHA Teresa
- CZECH Anna
- FILIPEK Janina
- FRĄTCZAK-MRÓZ Jadwiga
- HODANA Maria †
- KUBIŃSKA Małgorzata
- MAZUR Stanisława
- MIGAS Maria
- SIEPAK Jadwiga
- STOKŁOSA Bogusława
- ZEMBOL Stanisław



W grudniu 2020 roku podeszła od nas nasza koleżanka z RS - Marysia Hodana. Zbyt nagle i zbyt wcześnie. Będzie nam brakować jej energii i uśmiechu. Tego dobra, którym dzieliła się każdym. Pozostawiła puste miejsce w naszej Radzie Seniorów, ale nie w naszych sercach.

Wybory uzupełniające do RS odbędą się w najbliższym możliwym terminie, po uprzednim ogłoszeniu na stronie UM i na tablicach w rynku.

**Kontakt z Radą Seniorów - mail.jordanow.pl**

W 2020 roku w ramach projektu Fundacji Mapa Pasji pn. „Przestrzeń dla seniorów 3.0” nasza Rada Seniorów podjęła kilka inicjatyw wpisujących się w Strategię Polityki Senioralnej dla Miasta Jordanowa na lata 2019-2024.

**1.** Zwrócenie się do Pana dr Erba z pytaniami o funkcjonowanie NZOZ Przychodnia w Jordanowie w czasie obostrzeń sanitarnych związanych z pandemią wirusa SARS COV-2. Przedstawiliśmy sugestie, które seniorzy wypracowali na spotkaniach, a których wprowadzenie ułatwiłoby kontakt z przychodnią.

**2.** Zorganizowanie spotkania na temat tzw. Opieki Wytchnieniowej dla opiekunów osób niesamodzielnych.

**3.** Zorganizowanie Spotkania Noworocznego Międzypokoleniowego w styczniu 2021 roku integrującego mieszkańców Jordanowa. Wiemy już że ten termin zostanie przesunięty ze względu na obostrzenia sanitarne i niekorzystny rozwój pandemii. Mamy nadzieję, spotkanie uda się zorganizować na przełomie maja i czerwca.

**4.** We współpracy z Panią Architekt z Fundacji Mapa Pasji zostaną opracowane (już drugie) Rekomendacje eliminacji barier architektonicznych dla ludzi starszych i niepełnosprawnych w naszym miasteczku.

**5.** W ramach warsztatów z projektowania przestrzeni miejskich (mała architektura) seniorzy zaproponowali zagospodarowanie działki przy ul. Piłsudskiego zgodnie z potrzebami rekreacyjnymi osób starszych.

Seniorzy z MRS biorą również udział w zajęciach Srebrnej Akademii, którą prowadzi Stowarzyszenie Aktywizacji Społecznej i Obywatelskiej -INSPIRACJA-

**Stowarzyszenie Aktywizacji Społecznej i Obywatelskiej INSPIRACJA**, tel. 600 298 861, e-mail [inspiracjajordanow@op.pl](mailto:inspiracjajordanow@op.pl), [www.inspiracjajordanow.pl](http://www.inspiracjajordanow.pl)

Stowarzyszenie - INSPIRACJA - prowadzi SREBRNĄ AKADEMIĘ dla seniorów.

Zajęcia odbywają się codziennie od poniedziałku do piątku w Sali – Rynek 23 od podwórka. Zajęcia komputerowe, animacyjne, kulinarne, aktywność fizyczna, wycieczki itp.



## COVID-19

### **Wirus SARS COV-2 - co warto wiedzieć zanim się zaszczepimy.**

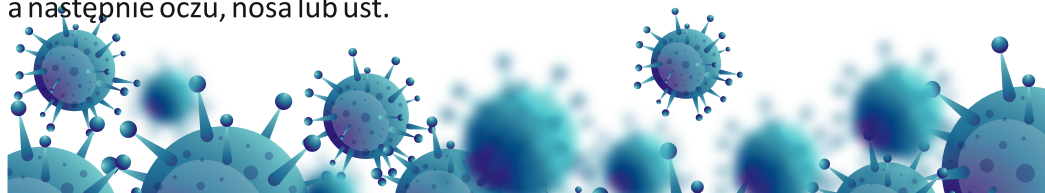
Pierwszy raz o koronawirusach zaczęło mówić się w latach 60. XX wieku. Udało się wtedy wyizolować i opisać dwa patogeny u ludzi, które odpowiedzialne są za wywoływanie łagodnego przeziębienia, które ustępuje samoistnie.

Przez wiele lat koronawirusy nie stanowiły głównego obszaru zainteresowania badaczy. Zmieniło się to jednak na początku XXI wieku, gdy doszło do epidemii SARS. Chorobę tą udało się wyeliminować, ale już 10 lat później pojawiła się nowa ciężka i często śmiertelna choroba wywoływana przez koronawirusy – MERS. Pod koniec 2019r. - SARS COV-2, z którym zmagamy się nadal.

Przyczynami zakażeń tymi trzema koronawirusami był bezpośredni kontakt ze zwierzęciem będącym źródłem zakażenia, bądź też z osobą zakażoną.

### **SPOSÓB ROZPRZESTRZENIANIA SIĘ CHOROBY**

Wirus wywołujący COVID-19 jest przenoszony głównie drogą kropelkową przez tzw. aerozole, czyli mieszaninę powietrza i mikroskopijnych drobinek płynu powstające m. in. podczas mówienia, kichania, kaszlu. Kropelki te są zbyt ciężkie, aby unosić się w powietrzu, dlatego szybko opadają na podłogi i powierzchnie. Do zakażenia poprzez wdychanie wirusa może dojść wtedy, gdy w pobliżu znajduje się osoba chorująca na COVID-19 lub poprzez dotknięcie skażonej powierzchni, a następnie oczu, nosa lub ust.



## CZY NOSZENIE MASECZEK MA SENS?

Pewnie część z nas zadaje sobie pytanie, jak maseczka może zatrzymać tak małego wirusa? Zwłaszcza, że na początku pandemii specjaliści zwracali uwagę na to, że powinni je nosić ludzie chorzy, aby mniej zarażać, a nie zdrowi.

Badania nad skutecznością maseczek, z poliestru, bawełny i włókniny, w przeciwdziałaniu rozprzestrzenienia się wirusa prowadzili też naukowcy z USA i Tajwanu. Wykazali, że zatrzymują one około 80 % wirusa.

Japońscy naukowcy wykorzystali superkomputer **Fugaku** (noszący miano najszybszego na świecie) do sprawdzenia - jak cząsteczki koronawirusa zachowują się w codziennych sytuacjach. Testom poddana została również skuteczność maseczek ochronnych. Wykazano, że **wszystkie te trzy typy maseczek ograniczyły rozpylanie cząsteczek wirusa o co najmniej 80%**.

Maseczka chroni też przed mimowolnym dotykiem nosa i ust w przestrzeni publicznej.

Nie zapominajmy też, że maseczka jest wyrazem troski i naszej odpowiedzialności za wszystkich członków społeczeństwa, także tych słabszych. W myśl popularyzowanej – właśnie przez naukowców! – zasady: „moja maseczka chroni ciebie, a twoja mnie”. **Ale tylko wtedy, gdy zakrywamy i usta i nos.**

## NIE ISTNIEJĄ CHOROBY BEZOBJAWOWE - TO JAKAŚ ŚCIEMA.

W medycynie chorobę uważa się za bezobjawową, jeśli pacjent jest nosicielem choroby lub infekcji, ale nie ma żadnych objawów.

Można być nosicielem ponad 30 patogenów i nie mieć żadnych objawów. Istnieje ponad 60 różnych chorób, które też mogą nie dawać żadnych objawów.

Każdy pracownik mający styczność z żywnością, zanim podejmie pracę, musi zrobić testy na nosicielstwo pałeczek Salmonella i Shigella w Sanepidzie. I temu nikt się nie dziwi.

## OBJAWY COVID-19

**Najczęstszymi objawami COVID-19 są:** gorączka, suchy kaszel, zmęczenie.

**Inne objawy COVID-19 (mniej powszechne) to:**

utrata smaku lub zapachu, trudności z oddychaniem przez nos, ból gardła, zapalenie spojówek (zaczerwienione oczy, piekące, piasek pod powiekami), ból głowy, ból mięśni lub stawów, różne rodzaje wysypki skórnej, nudności lub wymioty, biegunka, dreszcze lub zawroty głowy, drażliwość, dezorientacja,



zmniejszona świadomość (czasami związana z napadami), niepokój, depresja, zaburzenia snu, niedowład kończyn.

## **WAŻNE!**

**Jeśli pojawi się u Ciebie gorączka, kaszel, masz trudności z oddychaniem, mówieniem lub odczuwasz duszność, ból lub dziwne uczucie w klatce piersiowej, bezwzględnie skontaktuj się z lekarzem. Może być potrzebne wsparcie tlenowe.**

Jeśli chorujesz w domu (pod nadzorem lekarza) i odczuwasz duszności, zadbaj o częste wietrzenie pomieszczeń i wzmocnienie płuc prostym ćwiczeniem – wydmuchiwanie powietrza przez rurkę do butelki wypełnionej częściowo wodą tak, aby woda bulgotała. Ćwiczenie należy powtarzać 10 razy w ciągu dnia.

Lekarze z Cicely Saunders Institute w King's College London stworzyli **przewodnik**, który ma pomagać osobom z COVID-19 w czasie wystąpienia duszności. Przydatny również w zapaleniu płuc, czy problemów z oddychaniem z innych powodów. Oto kilka pomocnych kroków:

- **Znajdź pozycję, która ułatwia ci oddychanie.** To może być pozycja siedząca w fotelu, pozycja siedząca przy stole z podpartymi o blat łokciami, leżenie w pozycji półsiedzącej – należy podłożyć więcej poduszek pod plecy, aby nie leżeć na płasko. Jeśli w czasie wystąpienia duszności pomaga ci chodzenie, rób to. Jeżeli lepiej oddycha ci się w spoczynku, usiądź i wycisz się.

- **Oddychaj przeponą (brzuchem).** Połóż ręce na brzuchu i weź powoli oddech tak, aby brzuch się unosił. Wypuść powoli powietrze nosem lub ustami. Odpochnij i powtórz powoli kolejny wdech w ten sam sposób.

- **Jeśli oddychanie przeponą sprawia ci kłopot, spróbuj spowolnić oddech.** Gdy zwalniasz, oddech staje się głębszy i bardziej efektywny. Wyobraź sobie, że napełniasz swój brzuch jak balon.

- **Oddychaj z pomocą prostokąta.** Znajdź w zasięgu wzroku coś o kształcie prostokąta (może to być okno lub obraz). Następnie, podążając wzrokiem za obwodem prostokąta, bierz wdech w trakcie obserwowania krótszego boku i rób wydech podczas śledzenia dłuższego boku. Możesz stopniowo uspokajać oddech, przemieszczając wzrok wolno i robiąc krótkie pauzy na kątach prostokąta.

- **W trakcie duszności może pomóc ochłodzenie twarzy.** Możesz to zrobić przecierając zwilżonym zimną wodą ręcznikiem nos, okolice policzków i całą twarz.

- **Spróbuj się wyciszyć i uspokoić.** Stres i lęk mogą tylko nasilać trudności w oddychaniu.

- **Pozostań aktywny fizycznie**, ponieważ to chroni twoje mięśnie przed osłabieniem. Ruch poprawia funkcjonowanie organizmu.

- **Pozostań w kontakcie z bliskimi** i miej naładowany telefon pod ręką w razie nasilenia duszności.



Rząd uruchamia program **DOM – Domowa Opieka Medyczna**.

Osoby po 55 roku życia u których wykryto COVID-19 zostaną automatycznie objęte tym programem. Zakłada on monitorowanie stanu pacjenta za pomocą pulsoksymetru, który zostanie dostarczony przez Poczta Polską (podobno w 24h po pozytywnym teście).

Gdy oksydacja na pulsoksymetrze spada poniżej 95% - trzeba skontaktować się z lekarzem, gdy jest 90 % lub poniżej niedotlenie jest tak duże, że jest to stan zagrażający życiu.



**Przydatne numery telefonów i informacje**

**Telefon alarmowy Pogotowie Ratunkowe, Policja, Straż Pożarna – 112**

**Punkty pobrań testów na COVID-19** – bezpłatnych po skierowaniu od lekarza i po wcześniejszym telefonicznym umówieniu terminu.

**1. Szpital Powiatowy w Suchej Beskidzkiej** tel. 501 188 292 i stacjonarny 33 872 32 58 , badania pon. – piątek godz. 8-13, w soboty i niedziele godz. 7-12

**2. Szpital Powiatowy Limanowa** tel. 536 544 595 i 668 537 028 , badania pon.-niedziela godz. 7.30 -11.30

### **3. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej czyli Szpital Myślenice**

tel. 12 273 03 03, 12 273 03 02, badania pon.- niedziela godz. 8-12

### **4. Podhalański Szpital Specjalistyczny Nowy Targ** tel. 18 26 33 126, badania pon.-piątek + niedziela godz. 8-13, sobota godz. 8-16

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Jordanowie** – tel. 18 26 75 519

**„Szpitalik” w Jordanowie** ul. Piłsudskiego 79 – tel. 18 26 75 526

**Szpital Rejonowy w Suchej Beskidzkiej** - tel. 33 872 31 00

**Szpital Miejski w Rabce Zdroju** – tel. 18 267 60 40

**Szpital Powiatowy w Zakopanem** – tel. 18 201 20 21

**Podhalański Szpital Specjalistyczny w Nowym Targu** – tel. 18 263 30 00

**Szpital Powiatowy w Wadowicach** – tel. 33 872 12 00

**Rzecznik Praw Pacjenta** – tel. **22 635 75 78**, e-mail sekretariat@bpp.gov.pl

<http://www.bpp.waw.pl/>

Biuro umożliwi pacjentom kontakt z osobami obsługującymi infolinię, prawnikami oraz konsultantami medycznymi. Ponadto w Biurze zatrudnione są osoby pełniące funkcję Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego.

### **Telefon do jordanowskiego Komisariatu Policji – 18 26 75 507**

Telefon do dzielnicowego sierż. Sztab. Karol Kudzia – **662 037 982** dotyczy:

ul. Przykiec, ul. 3 Maja, ul. Batalionów Chłopskich, ul. Babiogórska, ul. Słoneczna, ul. Skotnica, ul. Mickiewicza, ul. Generała Maczka, ul. Komunalna, ul. Leśna, ul. Krasińskiego, ul. Spytka Jordana, ul. Konopnickiej, ul. Sosnowa.

Telefon do dzielnicowego mł. asp. Sabina Kołodziejczyk – **662 036 495** dotyczy:

ul. Rynek, ul. Słowackiego, ul. Piłsudskiego, ul. Kopernika, Bł. ks. Dańkowskiego, ul. Zakopiańska, ul. Malejowska, ul. Kolejowa, ul. Różana, ul. Banacha, ul. J. Pawła II, ul. Św. Anny, ul. Nad Skawą, ul. Spółdzielcza, ul. Przemysłowa, ul. Dziechciarza, oś. Wrzosa, oś. Rapaczówka, oś. Hajdówka i oś. Zagrody.

Pogotowie energetyczne (Tauron Dystrybucja rejon Nowy Targ) - **911** lub **323 030 991**

Awaria wodociągu lub kanalizacji (Wodociągi Jordanowskie spółka z o.o.) – tel. **18 26 91 710**

**Taxi** – tel. **606 883 195, 512 237 204, 600 017 726, 788 419 797, 602 719 329.**

**Urząd Miasta sekretariat – tel. 18 26 91 700,**

[www.jordanow.pl](http://www.jordanow.pl)

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – tel. 18 26 75 573**

**Ośrodek Rehabilitacji ul. Banacha 1 (kontrakt z NFZ) – tel. 606 282 635**

**Stowarzyszenie Trzeźwości „DOM” ul. Banacha 1 w Jordanowie:**

Udzielanie pomocy psychoterapeutycznej **osobom uzależnionym** i ich rodzinom oraz osobom dotkniętym przemocą w rodzinie z terenu Miasta Jordanowa –  
**tel. 18 26 74 802**

**Instytucje Kultury:**

**Biblioteka Miejska - tel. 18 26 75 106, e-mail biblioteka@jordanow.pl,**

[www.biblioteka.jordanow.pl](http://www.biblioteka.jordanow.pl)

**Miejski Ośrodek Kultury – tel. 18 26 75 156, e-mail mok1@op.pl,**

[www.mok.jordanow.pl](http://www.mok.jordanow.pl)

