

Na co idą miejskie  
opłaty? s. 15

Budżet  
obywatelski 2021 s. 17

Biodpady  
na próbę s. 20

Z biblioteki skorzystamy  
online s. 22

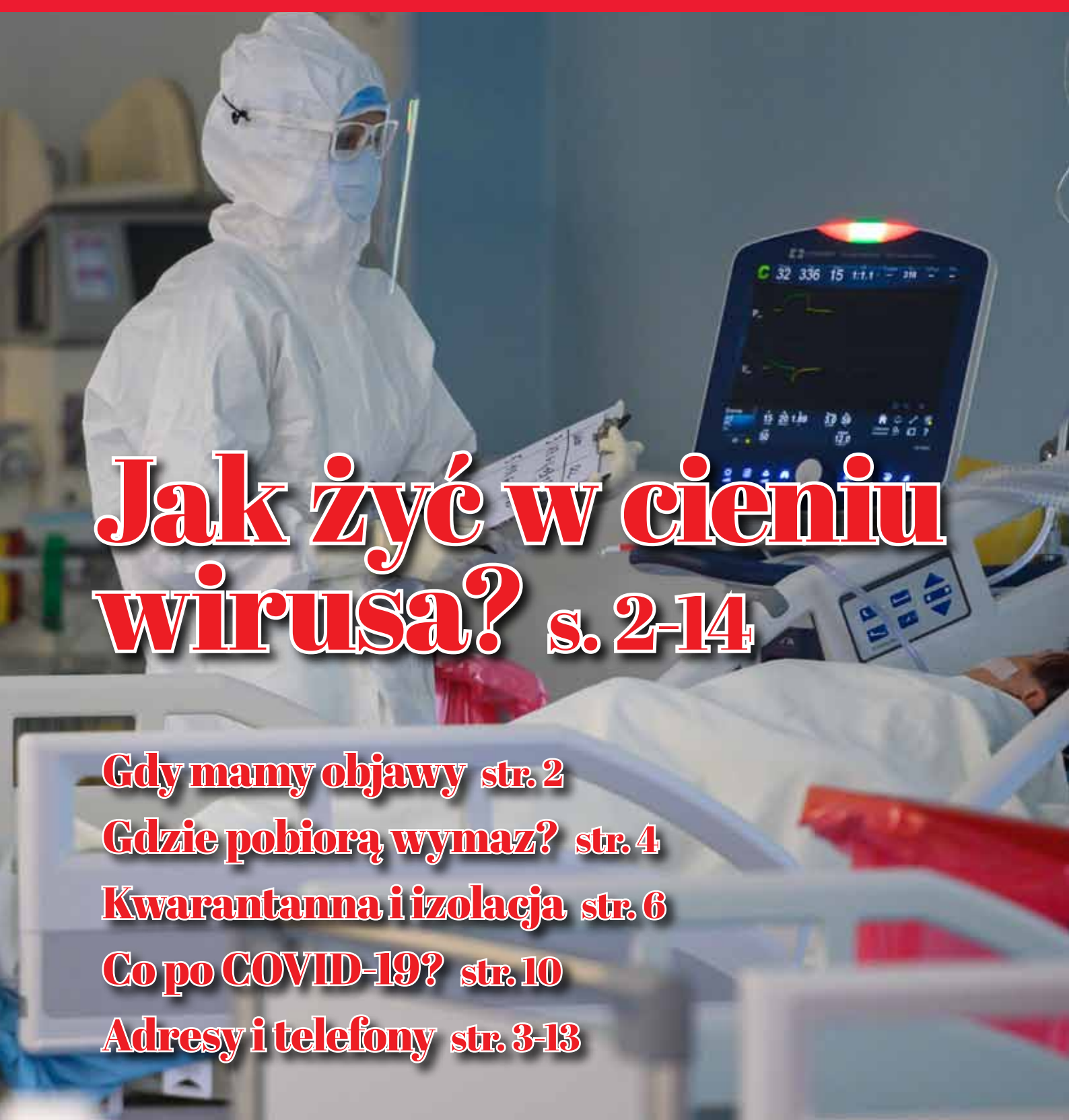
MIESIĘCZNIK MIEJSKI

ISSN 2080-296X

# TARNÓW.PL

listopad 2020

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY NR6 (135)



## Jak żyć w cieniu wirusa? s. 2-14

**Gdy mamy objawy str. 2**

**Gdzie pobiorą wymaz? str. 4**

**Kwarantanna i izolacja str. 6**

**Co po COVID-19? str. 10**

**Adresy i telefony str. 3-13**

# CZY JESTEŚMY ZAKAŻENI? SPRAWDZAMY OBJAWY

Każdy przypadek zakażenia wirusem SARS-coV-2 i rozwój choroby Covid-19 ma indywidualny przebieg, co wiąże się z różnymi objawami. U części zakażonych osób objawy mogą nie wystąpić, u części rozwiną się objawy o łagodnym lub umiarkowanym nasileniu i takie osoby wyzdrowieją bez konieczności hospitalizacji, u innych nasilenie objawów może spowodować konieczność leczenia szpitalnego.

Objawy pojawiają się średnio po 3–5 dniach od zakażenia wirusem, mogą jednak wystąpić dopiero po 14 dniach.

Najczęściej występujące objawy zarażenia to: **gorączka, suchy kaszel i zmęczenie**. Do objawów występują-

cych rzadziej zaliczyć można: **ból mięśni, ból gardła, biegunkę, zapalenie spojówek, ból głowy, utratę smaku lub węchu, wysypkę skórą lub przebarwienia palców u rąk i stóp**. Osoby z łagodnymi objawami i nie cierpiące na inne schorzenia mogą zwalczać te objawy w domu w konsultacji z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

Gdy pojawiają się poważne objawy choroby Covid-19 spowodowanej wirusem SARS-coV-2, czyli **bardzo wysoka temperatura, trudności w oddychaniu lub duszności, ból lub ucisk w klatce piersiowej, utrata mowy lub zdolności ruchowych** należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem. Przed wizytą u lekarza lub w placówce medycznej należy zadzwonić i umówić się na wizytę.

## Epidemia i pandemia

Według definicji WHO (World Health Organization - Światowa Organizacja Zdrowia), epidemia to „występowanie w danej społeczności lub regionie przypadków choroby (...) w liczbie wyraźnie przekraczającej oczekiwane wartości.” Jest to więc nasilenie zachorowań np. na dany typ np. wirusa. Najsłynniejszą epidemią w historii była epidemia dżumy w Europie w XIV wieku. „Czarna śmierć”, jak ją nazywano, pochłonęła około 100 milionów istnień ludzkich.

Pandemia ma natomiast charakter globalny - jest to epidemia, której zasięg geograficzny jest znacznie większy niż dany region czy kraj. Przy obecnych możliwościach przemieszczenia się epidemii w pandemię jest bardzo wysokie i z tym mamy właśnie do czynienia od grudnia 2019 roku, gdy wirus SARS-CoV-2 rozprzestrzenił się na cały świat.

## COVID-19

COVID-19 (od ang. Coronavirus Disease 2019) – ostra choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem SARS-CoV-2. Została po raz pierwszy rozpoznana i opisana w grudniu 2019, w środkowych Chinach (miasto Wuhan, w prowincji Hubei) podczas serii zachorowań zapoczątkowującej pandemię tej choroby.

Standardową metodą diagnostyki zakażenia jest test rRT-PCR wykonany z wymazu nosowo-gardłowego lub próbki płwociny, który dostarcza wyniki w czasie od kilku godzin do dwóch dni. Analiza przeciwciał z próbki surowicy krwi również może być wykorzystana jako metoda diagnostyczna. Choroba może także zostać zdiagnozowana na podstawie oceny kombinacji objawów, czynników ryzyka oraz wyniku badania tomografii komputerowej klatki piersiowej, wykazującego cechy zapalenia płuc.

oraz dla Ciebie na Internetowym Koncie Pacjenta (instrukcję założenia konta znajdziesz tutaj <https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta>).

Lekarz POZ poinformuje Cię o wyniku badania. W przypadku braku kontaktu telefonicznego ze strony lekarza

## Mam objawy zakażenia. Jak się zachować? Co dalej?

Jeśli masz objawy infekcji m.in.: **gorączkę, kaszel, odczuwasz duszność lub straciłeś węch lub smak i podejrzewasz u siebie zakażenie koronawirusem (wirusem SARS-CoV-2), nie idź do pracy, zostań w domu i umów telefonicznie termin teleporady lub porady u lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ). Adres POZ możesz sprawdzić na stronie: <https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/POZ>, w tabeli obok publikujemy adresy i telefony dla Tarnowa.**

Jeżeli lekarz POZ skieruje Cię na test, zawiadom pracodawcę. Za okres nieobecności w pracy i samoizolacji w domu w oczekiwaniu na wynik otrzymasz zwolnienie lekarskie.

Badanie możesz wykonać w punkcie, w którym zostanie Ci pobrany wymaz z nosogardła. Listę punktów działających w Tarnowie i w najbliższych okolicach

publikujemy obok. Jeśli nie możesz samodzielnie dojechać do punktu mobilnego, poinformuj lekarza - zleci w systemie, aby przyjechała do Ciebie karetka wymazowa.

Informacja o dodatnim wyniku badania zostanie zamieszczona przez laboratorium w systemie EWP, wynik badania będzie również dostępny dla Twojego lekarza POZ w aplikacji gabinet.gov.pl

### Koronawirus, czyli...

Koronawirusy to rodzina wirusów występujących u ssaków i ptaków, wywołujących objawy od lekkiego przeziębienia po ciężką niewydolność oddechową. Choć koronawirusy poznano i opisano już w latach 60-tych XX wieku, zaczęło o nich być głośno kilkanaście lat temu, przy okazji epidemii wirusa SARS.

Wirus SARS-CoV-2 (od ang. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) to wirus należący do grupy koronawirusów, który wywołuje ostrą chorobę układu oddechowego – COVID-19. Jest to siódmy znany chorobotwórczy dla ludzi gatunek z tej grupy wirusów.

Pierwsze przypadki zakażeń ludzi tym wirusem odnotowano pod koniec 2019 roku w mieście Wuhan we wschodnich Chinach. Wirus przenosi się drogą kropelkową, a u niektórych chorych wywołuje ciężkie zapalenie płuc i zespół ostrej niewydolności oddechowej, wymagający zastosowania wentylacji mechanicznej.

POZ, skontaktuj się z przychodnią, w której zlecono Ci badanie.

Jeśli robiłeś badanie komercyjnie, bez skierowania od lekarza POZ, a wy-

nik jest dodatni to nie wychodź z domu. Umów telefonicznie termin teleporady u lekarza POZ. On zadecyduje, czy powinieneś dochodzić do zdrowia w domu czy też twój stan wymaga leczenia w warunkach szpitalnych i zostaniesz skierowany do szpitala. W przypadku, gdy nie masz warunków do odbywania izolacji w warunkach domowych, lekarz może skierować Cię do izolatorium.

Jeżeli lekarz skierował Cię do odbywania izolacji w warunkach domowych, to przekaże tę informację systemem [gabinet.gov.pl](http://gabinet.gov.pl) do powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Jeśli jesteś osobą pracującą powinieneś otrzymać również zwolnienie lekarskie.

Po pojawieniu się tej informacji w systemie, powiatowa stacja sanitarno-epidemiologiczna rozpoczyna procedurę: - zostaniesz poproszony o sporządzenie listy osób, z którymi ostatnio kontaktowałeś się – Inspekcja Sanitarna przeprowadzi wywiad i rozpocznie dochodzenie epidemiologiczne. Możesz też zostać poproszony o odpowiedzi na inne ważne w dochodzeniu pytania.

Na osoby, z którymi miałeś kontakt może zostać nałożona 10-dniowa kwarantanna, jeżeli charakter tego kontaktu niósł ryzyko przeniesienia zakażenia (tzw. bliski kontakt). Pozostałe osoby z kontaktu zostaną objęte nadzorem

epidemiologicznym. Natomiast w każdym przypadku odbywania przez Ciebie izolacji w domu, kwarantanną zostaną objęte osoby, które z Tobą zamieszkują – jeśli są zatrudnione powinny złożyć pracodawcy oświadczenie, że przebywają w kwarantannie, co usprawiedliwi ich nieobecność w pracy i pozwoli ustalić zasady wykonywania telepracy lub - gdy jest to niemożliwe - będzie podstawą do wypłacenia zasiłku chorobowego. W przypadku wątpliwości ze strony pracodawcy może on zweryfikować informację o kwarantannie w powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej.

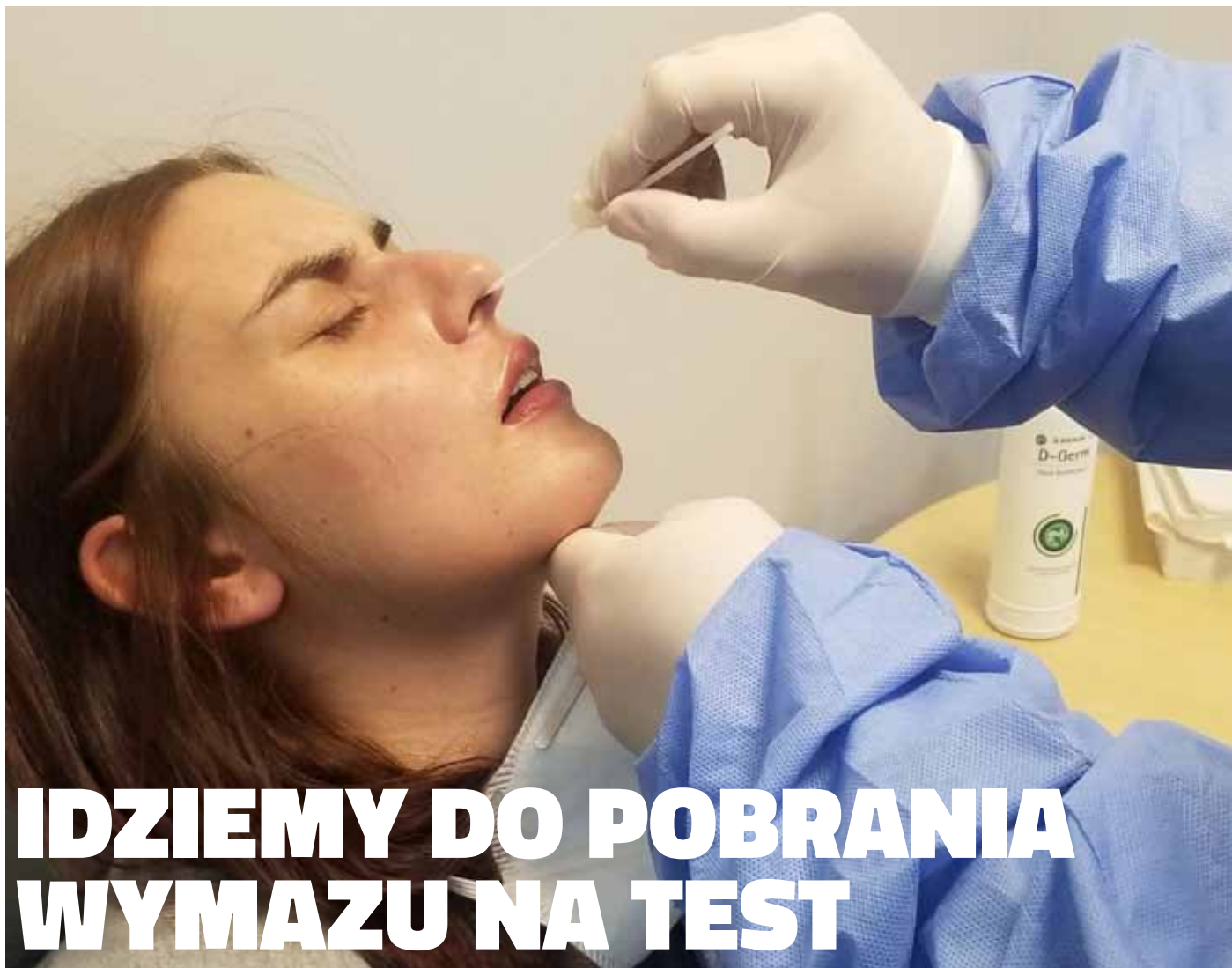
Konieczne jest zainstalowanie aplikacji „Kwarantanna domowa” - aplikację pobierzesz z App Store lub Google Play, po jej zainstalowaniu zarejestruj się za pomocą numeru telefonu. Po 10 dniach, jeżeli nie masz objawów, zostajesz automatycznie zwolniony z izolacji domowej. Jeśli objawy utrzymują się - poinformuj lekarza. Lekarz podejmie decyzję o dalszym postępowaniu.

W przypadku pojawienia się niepokojących objawów niezbędny jest kontakt z pogotowiem ratunkowym - zadzwoń na numer 999 lub 112, poinformuj o tym, że jesteś na izolacji domowej lub kwarantannie.

(NA PODST. MATERIAŁÓW GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO)

### Kontakt z lekarzami podstawowej opieki zdrowotnej

Nazwa podmiotu	Telefon i godziny działalności
Miejska Przychodnia Lekarska Nr I	Telefon: 14 633 06 91, godziny otwarcia: 7.00 – 18.00
Miejska Przychodnia Lekarska Nr II	Poradnia Ogólna: 14 688 88 81 Poradnia dziecięca: 14 688 88 80, godziny otwarcia: 7.00 – 18.00
Miejska Przychodnia Lekarska Nr III	Poradnia ogólna: 14 688 90 20, 14 688 90 23, 519 798 101 Poradnia dziecięca: 14 688 90 21, godziny otwarcia: 7.00 – 18.00
Miejska Przychodnia Lekarska Nr IV	Poradnia ogólna: 14 688 81 81, 14 688 81 84, recepty: 511 545 880 Poradnia dziecięca: 14688 81 82, 14 688 81 83 Odbiór kodów recept: 511 545 790, godziny otwarcia: 7.00 – 18.00
Miejska Przychodnia Lekarska Nr V	Poradnia ogólna: 14 688 08 50, 14 624 22 17, Poradnia dziecięca; 14 688 08 58, godziny otwarcia: 7.00 – 19.00
Miejska Przychodnia Lekarska Nr VI	Telefon: 14 655 88 70, godziny otwarcia: 7.00 – 18.00
Zespół Przychodni Specjalistycznych (ZPS)	Telefon: 14 631 02 40, 14 631 02 84 Informacja: 14 631 02 00, godziny rejestracji: 6.30 – 20.30
Centrum Medyczne „KOL-MED”	Telefon: 14 688 60 40, 14 688 60 60 Poradnia dziecięca: 14 688 60 34, godziny otwarcia: 7.00 – 18.00
Przychodnia rodzinna nMedica	Telefon: 14 628 41 43, recepta: 14 620 23 73, godziny otwarcia: 7.00 – 19.00
Centermed	Telefon: 14 631 48 10, infolinia: 801 404 402, godziny rejestracji: 7.00 – 20.00
Mościckie Centrum Medyczne	Telefon: 14 688 05 11 Poradnia ogólna: 14 688 05 50, 14 688 05 51 Poradnia dziecięca: 14 688 05 84, godziny rejestracji: 7.00 – 20.00
Centrum Medyczne „Ag-Med”	14 629 99 00, godziny otwarcia: 8.00 – 18.00



# IDZIEMY DO POBRANIA WYMAZU NA TEST

**Test, który da odpowiedź czy jesteśmy zakażeni koronawirusem to tzw. test pełny RT-PCR – wykrywa dwie sekwencje genetyczne wirusa i jest obecnie najbardziej wiarygodnym. Pobranie wymazu do wykonania testu następuje w mobilnym punkcie pobrań lub w domu pacjenta. Test jest bezpłatny. Ostatnio zmieniły się zasady wykonywania testu na obecność koronawirusa SARS-CoV-2 - teraz także lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może wystawić skierowanie na test.**

Udając się na badanie powinniśmy zabrać dokument ze zdjęciem i swoim nr PESEL, należy przestrzegać zasad higieny i społecznego dystansu, unikać środków transportu zbiorowego. Badanie polega na pomiarze temperatury i pobraniu wymazu z gardła i z nosa.

Aby dobrze przygotować się do badania diagnostycznego minimum dwie

godziny przed badaniem: nie spożywaj posiłków, nie pij, nie żuj gumy, nie płucz jamy ustnej i nosa, nie myj zębów, nie przyjmuj leków, nie pal papierosów. Jeśli nie będziesz przestrzegać tych zasad, wynik testu może być nierozstrzygujący.

Gdy udaliśmy się na test samochodem, do tzw. punktu drive-thru, należy zatrzymać samochód w wyznaczonym miejscu, przygotować dokumenty, na znak badającego podjechać na stanowisko, pokazać dokument tożsamości bez otwierania szyby, po weryfikacji podjechać na stanowisko pobierania materiału. Tam należy wyłączyć silnik, otwórz okno i poddać się badaniu, stosując się do poleceń pracowników punktu testowego.

Po wykonaniu badania wynik zobaczymy na swoim Internetowym Koncie Pacjenta, będziemy o nim również poinformowani przez lekarza POZ.

Jeśli wynik naszego badania na obecność koronawirusa SARS-CoV-2 jest już dostępny, to po zalogowaniu się

na Internetowym Koncie Pacjenta zobaczymy jeden z czterech komunikatów: **negatywny – wynik ujemny testu (nie wykryto SARS-CoV-2); pozytywny – wynik dodatni testu (wykryto SARS-CoV-2); nie diagnostyczny - oznacza, że próbka jest niezdatna do badania i należy udać się na pobranie kolejnej próbki i jak najszybciej przekazać ją do badania; nierozstrzygujący - oznacza, że wynik jest na granicy analitycznej czułości testu i wymaga zbadania kolejnej próbki pobranej po 24–48 h.**

Jeśli wynik testu będzie pozytywny, powinniśmy poddać się izolacji w warunkach domowych, chyba że lekarz skieruje nas do izolatorium lub do szpitala.

Uwaga! Jeśli badanie zostało wykonane komercyjnie bez skierowania od lekarza POZ, a wynik jest dodatni, nie należy wychodzić z domu. Należy umówić telefonicznie termin teleporady u lekarza POZ.

## Punkty wymazowe w Tarnowie i w okolicznych powiatach

Nazwa podmiotu	Adres miejsca punktu pobrań	Godziny przyjmowania pacjentów	Numer telefonu
Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza w Tarnowie	ul. Lwowska 178a 33-100 Tarnów	poniedziałek - niedziela 08:30 - 13:30	14 631 54 15
VITO-MED sp. z o.o.	ul. Westerplatte 27 33-100 Tarnów	poniedziałek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela 09:00 - 14:00 wtorek 15:00 - 20:15	793 600 112
Centrum Medyczne KOL-MED w Tarnowie	ul. Plac Dworcowy 6, 33-100 Tarnów (budynek B Centrum Medycznego KOL- MED)	poniedziałek - piątek 15:00 - 18:00 sobota - niedziela 08:00 - 12:00	531 415 498
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Bochni „Szpital Powiatowy” im. Bł. Marty Wieckiej	ul. Krakowska 31, 32-700 Bochnia	poniedziałek-niedziela 07:00 - 19:00	662 021 204
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Brzesku	ul. T.Kościuszki 68, 32-800 Brzesko	poniedziałek 08:00 - 16:00 wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela 07:00 - 14:00	14 662 11 66
Zespół Opieki Zdrowotnej w Dąbrowie Tarnowskiej	ul. Szpitalna 1, 33-200 Dąbrowa Tarnowska	poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek, sobota, niedziela 07:00 - 11:30 środa 11:30 - 16:00	14 644 32 88
Centrum Zdrowia Tuchów Sp. z o.o	ul. Szpitalna 1 33-170 Tuchów	poniedziałek - piątek 07.00-15.00 sobota, niedziela 07:00 - 13.00	575 546 730
Centrum Zdrowia Tuchów Sp. z o.o (punkt w Wierzchosławicach)	Wierzchosławice 39 B, 33-122 Wierzchosławice	poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 07:00 - 15:00 środa: 09:00 - 17:00 sobota, niedziela: 07:00 - 13:00	533 329 535
Szpital Specjalistyczny Im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu	ul. Młyńska 5, 33 - 300 Nowy Sącz	poniedziałek - piątek 07:30 - 14:30 sobota 09:00 - 13:00 niedziela 10:00 - 12:00	18 443 21 23
ALFA Sp. z o.o.	ul. Nawojowska 29/1/U, 33-300 Nowy Sącz	poniedziałek - piątek 08:00 - 13:00 sobota, niedziela 08:00 - 12:00	792 091 591
VITO-MED sp. z o.o.	ul. Nadbrzeżna 36, 33-300 Nowy Sącz (za Halą Widowiskowo-Sportową)	poniedziałek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela 08:00 - 13:00 wtorek 13:00 - 18:00	793 600 112
Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie - punkt przeznaczony dla dzieci	ul. Strzelecka 2, 31-503 Kraków	poniedziałek - niedziela 08.00 - 11.00 i 12:00 - 15:00	726 866 006 czynny w godzinach pracy punktu



## O KWARANTANNIE I IZOLACJI

**Kwarantanna to odosobnienie osoby zdrowej z powodu narażenia na zarażenie, np. po kontakcie z osobą chorą na koronawirusa. Co do zasady kwarantanna trwa 10 dni. Jednak w niektórych przypadkach okres ten jest dłuższy, np. wobec osób przebywających na kwarantannie w związku z zachorowaniem współdomownika. Kwarantanny nie można mylić z izolacją domową – ta dotyczy tylko osób, u których potwierdzono zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2.**

### Od kiedy kwarantanna?

Przeważnie kwarantanna zaczyna się po tym jak organ inspekcji sanitarnej skontaktuje się z osobą narażoną na zakażenie. Osoba ta zostaje wtedy poinformowana o okresie trwania kwarantanny, a jej dane zostają umieszczone w tzw. systemie EWP.

Są jednak sytuacje, gdy objęcie kwarantanną jest niezależne od inicjatywy ze strony Powiatowej Inspekcji Sanitarnej:

- 1) tzw. kwarantanna graniczna; osoba przekraczająca granicę Rzeczypospolitej Polskiej, jest obowiązana odbyć, po przekroczeniu tej granicy, obowiązkową kwarantannę, trwającą 10 dni licząc od dnia następującego po przekroczeniu tej granicy.
- 2) kwarantanna nakładana „automatycznie” w systemie EWP następnego dnia po zleceniu wykonania testu przez lekarza POZ – trwa do chwili uzyskania wyniku ujemnego, ale nie dłużej niż 10 dni. Nie dotyczy to osób wykonujących zawody medyczne.
- 3) kwarantanna, której podlega osoba prowadząca wspólne gospodarstwo domowe lub zamieszkująca z osobą, u której stwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2. Kwarantanna ta trwa przez cały okres izolacji domownika, u którego stwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2 plus 7 dni po zakończeniu przez niego tej izolacji.

Kwarantanna osoby skierowanej na badanie trwa od dnia następującego po dniu wystawienia skierowania przez lekarza do czasu uzyskania wyniku ujemnego. W nowych przepisach doprecyzowano, że nie trwa dłużej niż 10 dni – rozwiązuje to problem zbyt długiego oczekiwania na wynik testu i nie udało się uzyskać wyniku ujemnego, który stanowi podstawę zwolnienia.

### Kto podlega kwarantannie?

Zgodnie z obowiązującymi przepisami obowiązkowej kwarantannie podlegają:

- osoby, które zostały skierowane na test w kierunku wirusa SARS-CoV-2 – kwarantanna jest nakładana automatycznie i trwa od dnia następującego po skierowaniu na test do chwili uzyskania ujemnego wyniku testu, który automatycznie zwalnia z odbywania obowiązkowej kwarantanny, nie później niż po upływie 10 dni od dnia następującego po dniu skierowania do diagnostyki laboratoryjnej;
- osoby, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną np. w pracy, szkole – przez 10 dni, licząc od dnia następującego po kontakcie;
- osoby zamieszkujące z osobą zakażoną (izolowaną) – od dnia uzyskania pozytywnego wyniku testu przez osobę zakażoną (poddaną izolacji) do upływu 7 dni po zakończeniu izolacji osoby zakażonej;

### Kogo kwarantanna nie obejmuje?

Obowiązkowej kwarantannie nie podlegają:

- osoby zamieszkujące lub prowadzące wspólne gospodarstwo domowe z osobą przebywającą na kwarantannie,
- osoby zamieszkujące lub prowadzące wspólne gospodarstwo domowe z osobą skierowaną na test zarówno bezobjawową, jak również wykazującą objawy chorobowe (podejrzaną o zachorowanie na COVID-19) – w okresie oczekiwania na wynik testu przez tę osobę; dopiero w przypadku dodatniego wyniku testu u osoby badanej, osoby z nią współzamieszkujące są obejmowane kwarantanną, a kwarantanna osoby badanej przekształca się w izolację,
- osoby, które zakończyły hospitalizację, odbywanie izolacji lub izolacji w warunkach domowych z powodu stwierdzenia zakażenia koronawirusem,
- osoby wykonujące zawód medyczny, pod warunkiem codziennego wykonywania testu antygenowego przez co najmniej 7 dni po dniu styczności ze źródłem biologicznych czynników chorobotwórczych.

### Jakie zasady na kwarantannie?

Nie można opuszczać domu, zakazane są spacery z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza, obowiązkowo należy pobrać i zainstalować aplikację „Kwarantanna domowa”, która będzie monitorowała, czy przestrzegamy kwarantanny, raz dziennie odwiedza nas policja, aby sprawdzić, czy przebywamy w miejscu odbywania kwarantanny. W przypadku występowania objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności, utrata wężu i smaku) należy koniecznie zgłosić to telefonicznie do stacji sanitarno-epidemiologicznej i porozumieć się z lekarzem POZ.

### Kwarantanna i pieniądze

Informacja o kwarantannie w systemie EWP jest dostępna również dla Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, który udostępnia je pracodawcom na profilu PUE ZUS. Podstawą wypłaty świadczenia z tytułu choroby (wynagrodzenia za czas choroby lub zasiłku chorobowego) za okres nieobecności w pracy z powodu obowiązkowej kwarantanny jest informacja w systemie.

Osoba skierowana na kwarantannę przez Państwową Inspekcję Sanitarną ma prawo do świadczenia chorobowego (wynagrodzenia za czas choroby albo zasiłku chorobowego). Dotyczy to osób objętych ubezpieczeniem chorobowym, np. w związku z zatrudnieniem na podstawie umowy o pracę, umowy zlecenia czy prowadzeniem działalności gospodarczej.

Podstawą wypłaty świadczeń chorobowych przez pracodawcę lub ZUS za okres nieobecności w pracy z powodu obowiązkowej kwarantanny jest informacja z systemu EWP.

Ubezpieczony poddany kwarantannie w związku z zakażeniem koronawirusem osoby, z którą wspólnie zamieszkuje lub prowadzi wspólne gospodarstwo domowe (pozytywny wynik testu) powinien do wypłaty tych świadczeń złożyć oświadczenie o konieczności odbycia kwarantanny. Ubezpieczony, który ubiega się o zasiłek opiekuńczy w związku z opieką nad dzieckiem lub innym członkiem rodziny przebywającym na kwarantannie lub objętym izolacją w warunkach domowych, powinien złożyć oświadczenie o konieczności sprawowania tej opieki.

### Gdy nie przestrzegamy kwarantanny

Kontrolę realizacji obowiązkowej kwarantanny w warunkach domowych sprawują organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz Policja, Straż Graniczna, Żandarmeria Wojskowa lub Wojska Obrony Terytorialnej. Przepisy prawa przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na osoby, które nie przestrzegają kwarantanny. Decyzja co do konkretnej wysokości kary jest zawsze indywidualna.



### Co to jest izolacja i ile trwa?

W przypadku uzyskania dodatniego wyniku testu, kwarantanna przekształca się w izolację, która kończy się: u osób objawowych – 3 dni od ustąpienia objawów, ale nie krócej niż 13 dni od wystąpienia objawów, u osób bezobjawowych – 10 dni liczone od uzyskania wyniku dodatniego (poprzedzającej kwarantanny nie wlicza się w te 10 dni).

## Co to znaczy bliski kontakt z osobą zakażoną lub chorą?



**Bliski kontakt z osobą zakażoną SARS-CoV-2 lub chorą na COVID-19 oznacza:**

- przebywanie w bezpośredniej bliskości (twarzą w twarz) w odległości

mniejszej niż 2 m przez ponad 15 minut;

- bezpośredni kontakt fizyczny (np. podanie ręki);
- bezpośredni kontakt bez środków

ochronnych z wydzielinami (np. dotykanie użytej chusteczki higienicznej);

- przebywanie w tym samym pomieszczeniu przez co najmniej 15 minut (np. w mieszkaniu, w klasie, poczekalni szpitala, przychodni, sali konferencyjnej);
- kontakt w środkach transportu zbiorowego obejmujący osoby zajmujące dwa miejsca (w każdym kierunku) sąsiadujące z osobą chorą lub zakażoną;

Jeśli jesteś po bliskim kontakcie z osobą zarażoną koronawirusem SARS-CoV-2 (osoba ta uzyskała potwierdzony, pozytywny wynik testu PCR w kierunku zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2), zgłoś ten fakt inspekcji sanitarnej.

Postępuj odpowiedzialnie i pozostań w domu, nawet jeśli formalnie nie masz jeszcze decyzji o nałożeniu kwarantanny i dobrze się czujesz. Unikaj kontaktu z innymi ludźmi. Możesz ich zarazić, gdyby okazało się, że jesteś zakażony. Jeśli to niemożliwe, stosuj wszelkie wymagane środki ochrony indywidualnej.

Jeśli potrzebujesz pomocy, np. w robieniu zakupów, skontaktuj się z ośrodkiem pomocy społecznej.

# PRZESTRZEGANIE ZASAD BEZPIECZEŃSTWA



## Pamiętaj o zasłanianiu nosa i ust

Nie możesz zostać w domu? Pamiętaj o obowiązku zasłaniania ust i nosa w przestrzeni publicznej. Możesz to zrobić za pomocą maseczki, ale także chusty, apaszki, szalika lub przyłbicy. To bardzo ważne – dzięki temu chronisz siebie i innych. Osoby, które są zakażone koronawirusem, ale przechodzą chorobę bezobjawowo, nie będą nieświadomie zarażać innych.

## Zachowaj bezpieczną odległość od innych osób

Jeśli musisz wyjść z domu, pamiętaj, aby zachować co najmniej 1,5 m odległości od innych osób, które mijasz na ulicy, w sklepie czy w parku. Zrezygnuj też z podawania ręki na powitanie.

## Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie każdego z nas dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

## Często myj ręce

Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie masz takiej możliwości – dezynfekuj je płynami lub żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Dotykanie różnego rodzaju przedmiotów i powierzchni to ryzyko przeniesienia wirusa. Częste mycie rąk zmniejszy prawdopodobieństwo zakażenia.

## Przydatne rękawiczki

Podczas zakupów postaraj się o założenie jednorazowych rękawiczek, najlepiej powszechnie dostępnych nitrylowych, które tanie można kupić w różnych rozmiarach. Gdy nie masz rękawiczek pamiętaj, aby przed wejściem i po wyjściu zdezynfekować ręce.

## Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie

Mycie rąk to nie wszystko! Pamiętaj o regularnym przecieraniu powierzchni i przedmiotów, których używasz. Biurka, stoły, klamki, włączniki światła, czy poręcze czyść za pomocą wody z detergentem lub środkiem dezynfekującym.

## Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas jedzenia

Również na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Dlatego pamiętaj o regularnym dezynfekowaniu swojego telefonu. Jak to zrobić? Na przykład za pomocą wilgotnych chusteczek, które są nasączone środkiem dezynfekującym. Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.

## Zakryj usta i nos podczas kichania lub kaszlu

Podczas kaszlu i kichania pamiętaj o zakryciu ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Pamiętaj, aby jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce wodą z mydłem lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zaraźków, w tym wirusów.

## Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Odpowiednia dieta również zmniejsza ryzyko zachorowania na koronawirusa. 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.

## Pobierz aplikację STOP COVID – ProteGO Safe

Twój telefon również może być pomocny w walce z koronawirusem. Aplikacja STOP COVID – ProteGO Safe jest w pełni bezpieczna, bezpłatna i dobrowolna. Im więcej osób będzie z niej korzystało, tym szybciej i skuteczniej ograniczymy tempo i zasięg rozprzestrzeniania się koronawirusa. Aplikacja powiadomi Cię o możliwym kontakcie z koronawirusem. Gdy użytkownik aplikacji, z którym miałeś kontakt, zachoruje, otrzymasz odpowiednie powiadomienie.

## Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS (<https://www.gov.pl/web/gis>) i MZ (<https://www.gov.pl/web/zdrowie>). Wiedza naukowa to również skuteczne narzędzie w walce z koronawirusem.



# Powierzchnia powierzchni nierówna, czyli na czym koronawirus utrzymuje się najdłużej?

**Jak długo przebywa wirus SARS-CoV-2 na kuchennym blacie? Czy mogę bezpiecznie korzystać z banknotów i monet? Czy używanie telefonu może zwiększyć prawdopodobieństwa zakażenia się wirusem? Jak długo wirus znajduje się na dłoniach?**

Pytań dotyczących działań przeciw chorobie COVID-19 jest wiele. Naukowcy wciąż spierają się w wielu kwestiach. Kilka rzeczy pozostaje jednak bez zmian – wirusem można zarazić się głównie drogą kropelkową, przez nos, usta i oczy.

Badacze z japońskiej akademii medycznej w Kioto odkryli, że koronawirus na dłoniach zostaje nawet do trzech razy dłużej niż np. świnię grypa (dwie godziny). To oznacza, że kluczową rolę odrywa w tej kwestii częste mycie rąk i ich odkażanie. Trzeba jednak pamiętać, że zarówno pierwsza i druga metoda działa dopiero po 30 sekundach.

Departament Zdrowia i Opieki Społecznej z USA podkreśla, że niektóre cząsteczki koronawirusa utrzymują się w powietrzu przez co najmniej 12 godzin.

## Ile przeżywa koronawirus na różnych powierzchniach?

Czynników mających wpływ na utrzymywanie się wirusa na powierzchniach jest wiele. Głównym jest temperatura – im wyższa, tym wirus szybciej ginie. To z tego powodu maseczki wielorazowego użytku pierze się w wysokiej temperaturze.

Na plastiku, jak torby, butelki, zabawki, karty kredytowe, włączniki światła, klawiatura – koronawirus może pozostać od 3 do 7 dni. To samo dotyczy się metalu, czyli takich przedmiotów jak klamki czy biżuteria lub klucze. Warto zaznaczyć, że na monetach wirus utrzymuje się ok. 4 godziny, ponieważ zrobione są z miedzi. Na lustrach lub ekranach telewizorów, szybach czy ekranach telefonów wirus utrzymuje się do 4 dni. W związku z tym trzeba uważać i regularnie odkażać swoje smartfony.



Najkrócej wirus będzie się utrzymywał na papierze, czyli gazetach, banknotach itp. - od 3 godzin do 4 dni.

Koronawirus nie rozprzestrzenia się poprzez kontakt z żywnością, a przynajmniej dotychczas nie potwierdzono takiego przypadku. W przeciwieństwie do bakterii, wirusy nie mogą wnikać do żywności i namnażać się w niej. Koronawirusy nie są też w stanie przetrwać w żołądku, ze względu na kwaśne pH. Koronawirusów nie znaleziono także w wodzie do picia, giną podczas oczyszczania i filtracji wody.

Chociaż naukowcy odkryli, że wirus może pozostawać na niektórych powierzchniach nawet do 5 dni, badanie nie obejmowało tkanin. Dotychczasowe doświadczenia wskazują, że zdecydowanie trudniej jest przenieść wirusa do układu oddechowego z miękkiej tkaniny, niż z często dotykanych twardych powierzchni. Mimo to zleca się, aby osoby, które z racji wykonywanej pracy często wychodzą z domu i np. podróżują komunikacją miejską, przebierały się zaraz po powrocie do domu, regularnie

prały ubrania i oddzielały odzież noszoną na zewnątrz od tej, w której przebywają w domu.

## Czym dezynfekować?

Do domowej dezynfekcji zaleca się preparaty na bazie chloru. Chodzi o to, by nie dezynfekować dużych powierzchni alkoholem, który bardzo szybko paruje. Roztwór alkoholu sprawdza się w przypadku dezynfekcji rąk oraz armatury i powierzchni metalowych, które chlor może zniszczyć.

Do dezynfekcji małych powierzchni sprawdzi się mieszkanka alkoholu etylowego i płynu. Dostępne są także w sklepach gotowe preparaty tego typu.

Odkażanie octem, czyli starym sposobem czyszczenia powierzchni, nic nie wnosi – ocet zawiera zaledwie od 6 do 10% alkoholu.

Ręce należy dezynfekować głównie poprzez mycie mydłem z wodą przez 30 sekund. Jeśli jednak nie ma takiej możliwości, dłonie można przemyć rozcieńczonym alkoholem etylowym z wodą, w proporcji 70 do 30, przy czym warto pamiętać o nawilżaniu skóry.



## PO PRZEJŚCIU COVID-19 TRZEBA POMYŚLEĆ O REHABILITACJI

**Specjaliści zwracają uwagę, iż pełen powrót do zdrowia po przebyciu chorobie COVID-19 może zająć nawet kilkanaście tygodni, a zależy jest od przebiegu samej infekcji, jak i od naszego stanu zdrowia. Stąd też coraz częściej pojawiają się zalecenia rehabilitacji pulmonologicznej i fizjoterapii – gdy choroba zatrzymała nas dłużej w łóżku.**

Choć obecnie nie ma oficjalnych zaleceń, co do postępowania po przejściu COVID-19 to jednak lekarze przekazują pacjentom sporo wytycznych, które w części uzależnione są od nasilenia objawów i ogólnego stanu zdrowia. Oczywiście podstawą jest zdrowa dieta: warzywa, owoce, lekkostrawne mięso, pełnoziarniste produkty zbożowe i dużo płynów. Nie jest wskazany wysiłek fizyczny, poza nieforującymi spacerami. Dla większości wskazany jest jednak odpoczynek.

W USA lekarze wysyłają swoich pacjentów pod COVID-19 na fizjoterapię, przede wszystkim tych, którzy dużo czasu spędzili w łóżku. Chodzi o ogólne wzmocnienie mięśni, ze wskazaniem na mięśnie ramion i nóg, ale warto pomyśleć też o ćwiczeniach oddechowych, których zadaniem jest wzmocnienie mięśni klatki piersiowej. W przypadku tych ostatnich wskazane są ćwiczenia pod okiem specjalisty.

*- Jak dotychczas nie pojawił się u nas pacjent, którego lekarz skierowałby na rehabilitację po COVID-19 – czy to ruchową, czy to pulmonologiczną – mówi Marek Mielak, fizjoterapeuta, współwłaściciel firmy Geronimo, grupy tarnowskich przychodni leczenia narządów ruchu i rehabilitacji. – Niemniej jesteśmy do takich działań przygotowani, bo problem jest poważny. Wiele osób przez długi czas po ustąpieniu objawów odczuwa duże zmęczenie – znam czynnych sportowców, którzy po chorobie, wchodząc po schodach, muszą odpoczywać na półpiętrach. Mogą ujawnić się również problemy z sercem, płucami czy neurologiczne.*

Marek Mielak dodaje, iż jest już umówiony na spotkania w szpitalu w Głuchołazach, gdzie prowadzony jest pilotażowy program rehabilitacji po COVID-19. *- Chciałbym przenieść do nas doświadczenia prof. Jana Szczegielniaka i jego zespołu. Prowadzona tam*

*rehabilitacja po COVID-19 skupiona jest na ogólnej poprawie wydolności wysiłkowej i krążeniowej, poprawie sprawności oddechowej, poprawie siły mięśni itp. Biorąc pod uwagę wzrastającą liczbę chorych, tego typu program - lub choćby tylko jego elementy - będą bardzo potrzebne w Tarnowie. Konieczne też są dalsze badania, aby jak najwięcej dowiedzieć się o długotrwałych skutkach choroby.*

Pilotażowy program prowadzony w Głuchołazach został opracowany i prowadzony jest przez zespół kierowany przez konsultanta krajowego w dziedzinie fizjoterapii, prof. Jana Szczegielniaka. Informując media o programie profesor mówił: *- Coraz więcej dowiadujemy się nie tylko o samym koronawirusie, przebiegu choroby, ale i długotrwałych skutkach, jakie po sobie pozostawia. To nie tylko zaburzenia w oddychaniu, duszności, utrata wężu czy smaku. Mamy też doniesienia o wywołanych przez chorobę zaburzeniach równowagi czy trwającym tygodniami poczuciu zmęczenia. Naszym celem w pierwszym rzędzie jest niesienie pomocy ozdrowieńcom w odzyskaniu pełnej sprawności, ale też mamy nadzieję na uzyskanie odpowiedzi na wiele pytań dotyczących różnych aspektów związanych z procesem rehabilitacji, które będzie można w przyszłości wykorzystać w innych placówkach. (...)*

*Przygotowaliśmy opracowany pod kątem tej choroby cykl zabiegów obejmujący pięć procedur. W ciągu trwającego trzy tygodnie pobytu zajmiemy się nie tylko ciałem, czyli poprawieniem wydolności wysiłkowej i krążeniowej, ale, przez odpowiednie techniki relaksacyjne, także sferą psychiczną ozdrowieńców, których część ma problemy z koncentracją, odczuwa spowolnienie czy ma poczucie zagubienia. Mamy już za sobą doświadczenia z pierwszą grupą pacjentów, którzy w ankiecie po zakończonym turnusie wymieniali jako jeden z pozytywnych efektów poprawę swojego samopoczucia - podkreślał Szczegielniak.*

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Specjalistyczny Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Głuchołazach wybrany został do działań pilotażowych, gdyż dysponuje dwoma oddziałami zajmującymi się rehabilitacją pulmonologiczną i kadrą medyczną z dużym doświadczeniem w tym zakresie.

\*\*\*

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w październiku opublikowała

broszurę „Support for rehabilitation self-management after COVID-19-related illness” („Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19”). Eksperti Krajowej Izby Fizjoterapeutów (KIF) przetłumaczyli i dostosowali dokument do potrzeb polskich pacjentów. KIF wydrukowała 10 000 egzemplarzy broszury, które trafią do potrzebujących. Szpitale i placówki medyczne noszące pomoc pacjentom covidowym mogą zgłaszać zapotrzebowanie na broszurę pod adresem: [wspolprac@kif.info.pl](mailto:wspolprac@kif.info.pl). Broszurę można pobrać

w wersji elektronicznej pod adresem: <https://kif.info.pl/fizjoterapeuci-wspieraja-chorych-po-covid-19/>.

Tekst przedstawia podstawowe ćwiczenia oraz porady dla osób dorosłych, które doświadczyły poważnego pogorszenia stanu zdrowia i zostały przyjęte do szpitala z rozpoznaniem infekcji COVID-19. Zebrane w niej informacje mają wspomóc samodzielny powrót do pełnej sprawności, a także uczulić na niepokojące, nawracające objawy.

Broszura zawiera informacje dotyczące następujących zagadnień: postę-

powanie w przypadku duszności, ćwiczenia fizyczne po opuszczeniu szpitala, postępowanie w razie problemów z głosem, porady dotyczące przyjmowania pokarmów, płynów oraz przełykania, postępowanie w razie problemów ze skupieniem uwagi, pamięcią oraz logicznym myśleniem, radzenie sobie z codziennymi aktywnościami, radzenie sobie ze stresem oraz wahaniami nastroju

(W TEKŚCIE WYKORZYSTANO WYPOWIEDZI DLA POLSAT NEWS)

# Chorowałeś na covid-19 i wyzdrowiałeś? Oddaj osocze i pomóż innym!



**Koronawirusa masz już za sobą? Pomóż innym w walce z chorobą! Zgłoś się do jednego z Centrów Krwiodawstwa i Krwiolécznictwa i oddaj osocze.**

Terapia osoczem w niektórych przypadkach pomaga uzyskać istotną poprawę stanu zdrowia pacjentów z COVID-19. Zawarte w osoczu przeciwciała, które neutralizują SARS-CoV-2 po przetoczeniu, eliminują go z organizmu osoby chorej.

Jeden dawca może oddać osocze nawet kilka razy – z zachowaniem wymaganych odstępów czasu. Osocze pobrane podczas jednej wizyty w Cen-

trum Krwiodawstwa i Krwiolécznictwa może zostać zastosowane aż u trzech pacjentów.

Osocze może zostać pobrane od osób, które: mają 18 – 65 lat, przeszły zakażenie SARS-CoV-2, minęło co najmniej 28 dni od ustąpienia objawów lub 18 dni od zakończenia izolacji.

Osocze pobierane jest metodą plazmaferezy. Podczas plazmaferezy pobierana jest krew, którą rozdziela się na osocze i pozostałe składniki, które są przetwarzane z powrotem do tej samej żyły. Pobieranie osocza nie boli, jest całkowicie bezpieczne i trwa od 30 do 40 minut. Jednorazowo pobierane jest nie więcej niż 750 ml osocza.

Jeśli pobranie osocza metodą plazmaferezy nie jest możliwe, pobierane jest 450 ml krwi, z której otrzymywane jest ok. 220-230 ml osocza.

Więcej informacji na stronie internetowej ogólnopolskiej kampanii społecznej „Twoja krew, moje życie” [www.twojakrew.pl/ozdrowiency](http://www.twojakrew.pl/ozdrowiency).

## Ważne telefony

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna,  
ul. Mościckiego 10

Telefon w godzinach urzędowania od godziny 7 do 15  
14 621 70 97, 14 621 70 90.

Telefon alarmowy, czynny w dni robocze w godzinach od 16 do 7, w soboty i dni ustawowo wolne od pracy całą dobę – 602 430 042.

Sekretariat, od godziny 7 do 15 w dni robocze - 14 621 04 84.

Tarnów pomaga – 14 688 00 43.

Infolinia Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów - dla osób powyżej 70. roku życia  
22 505 11 1.

Całodobowa ogólnopolska infolinia do kontaktu z inspekcją sanitarną - 22 250 01 15.

Całodobowa ogólnopolska infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia – 800 190 590.



# JAK ZAŁATWIĆ SPRAWĘ W URZĘDZIE?

Mimo epidemii Urząd Miasta Tarnowa stara się załatwiać wszystkie sprawy tarnowian na bieżąco, również przez osobiste kontakty urzędników z mieszkańcami, choć z zachowaniem obowiązujących restrykcji. Apelujemy jednak o szersze korzystanie z kontaktu telefonicznego i elektronicznego i odłożenie na później wizyt w urzędzie, które nie są teraz konieczne.

Przed osobistą wizytą wymagane jest ustalenie jej terminu telefonicznie. Przed wejściem do urzędu, pracownicy dysponują listą umówionych osób i tylko one mogą zostać wpuszczone i obsłużone. Interessant musi także pamiętać, że nie może przebywać w budynku UMT, jeśli jego temperatura ciała przekracza 37,5 stopnia Celsjusza. Pomiaru temperatury dokonuje pracownik urzędu specjalnym, bezdotykowym urządzeniem.

Podczas wizyty w urzędzie interesant i obsługujący go są zobowiązani do zakrywania ust i nosa. Przypominamy również o konieczności dezynfekcji rąk przy pomocy przeznaczonych do tego urządzeń w hallu urzędu.

Liczba interesantów nie może być większa, niż jedna osoba na stanowisko obsługi, Nie dotyczy to dzieci do

13. roku życia oraz osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności, o pewnym stopniu niepełnosprawności oraz osoby z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego, lub takiej, która nie może poruszać się samodzielnie. Dopuszczalna jest też obecność tłumacza.

Przyjmowanie korespondencji w Urzędzie Miasta Tarnowa ogranicza się do:

- dokumentów elektronicznych złożonych za pośrednictwem profilu zaufanego ePUAP;
- dokumentów wniesionych za pośrednictwem poczty elektronicznej z wykorzystaniem podpisu kwalifikowanego;
- przesyłek pocztowych doręczonych przez operatora pocztowego;
- pism złożonych z zachowaniem wa-

runków w skrzynce z opisem „Operaty geodezyjne dla Grodzkiego Ośrodka Dokumentacji Geodezyjnej i Kartograficznej w Tarnowie”, zlokalizowanej w budynku Urzędu Miasta Tamowa przy ul. Nowej 3 - w zakresie spraw dotyczących operatów geodezyjnych dla Grodzkiego Ośrodka Dokumentacji Geodezyjnej i Kartograficznej

- pism złożonych w skrzynce z opisem „Korespondencja zwykła”, zlokalizowanej w budynku Urzędu Miasta Tamowa przy ul. Nowej 4 - w zakresie pozostałych spraw.

Pisma, które nie wymagają potwierdzenia wpływu do urzędu należy umieścić w kopercie bez oznaczania jej w jakikolwiek sposób, kopertę należy umieścić we właściwej skrzynce.



**Działamy dla Ciebie także online!**



Zanim prześlesz pismo lub zatelefonujesz do urzędu, aby umówić się na wizytę, sprawdź, czy Twojej sprawy nie można załatwić online. Wystarczy kliknąć w zakładkę **e-URZĄD** na miejskiej stronie internetowej pod adresem [www.tarnow.pl](http://www.tarnow.pl).

## Najważniejsze kontakty do Urzędu Miasta Tarnowa

Nazwa wydziału	Telefon	Adres e-mail	Zakres działań
URZĄD STANU CYWILNEGO	14 68-82-541 14 68-82-546 14 68-82-544	usc@umt.tarnow.pl	Rejestracja małżeństw, urodzeń, zgonów, wydawanie odpisów, spisy zagraniczne
WYDZIAŁ ARCH. I BUDOWNICTWA	14 68-82-416 14 68-82-412	b.kostur@umt.tarnow.pl k.mozdierz@umt.tarnow.pl	Pozwolenia i zgłoszenia budowlane
WYDZIAŁ KOMUNIKACJI	14 68-82-519 14 68-82-607 14 68-82-524	umt@umt.tarnow.pl	Prawa jazdy, transport, rejestracja pojazdów
WYDZIAŁ OCHRONY ŚRODOWISKA	14 68-82-865 14 68-82-665 14 68-82-872	umt@umt.tarnow.pl	Dotacje do zmian ogrzewania, fotowoltaiki, gromadzenia wód opadowych, usuwanie drzew, ekodoradca
WYDZIAŁ GEODEZJI I NIERUCHOMOŚCI	14 68-82-762 14 68-82-423 14 68-82-785 14 68-82-770 14 68-82-765 14 68-82-767 16 68-82-756	w.geodezji@umt.tarnow.pl	Rejestr gruntów, umowy dzierżaw, sprzedaż, mapy ewidencyjne, podziały nieruchomości, prawo własności
WYDZIAŁ ROZWOJU GOSPODARCZEGO	14 68-82-802 14 68-82-803 14 68-82-814 14 68-82-820	l.lech@umt.tarnow.pl b.kuciel@umt.tarnow.pl p.kowalski@umt.tarnow.pl wrg@umt.tarnow.pl	Rejestracja, wyrejestrowywanie, zawieszanie, zamykanie firm, tarcza kryzysowa,
WYDZIAŁ ZDROWIA I POLITYKI SPOŁECZNEJ	14 68-82-530 14 68-82-503 14 68-82-817	s.borowinska@umt.tarnow.pl zaneta.sobol@umt.tarnow.pl w.ziolko@umt.tarnow.pl	PFRON, Karta Dużej Rodziny, ubezpieczenie zdrowotne,
WYDZIAŁ SPRAW OBYWATELSKICH	14 68-82-600 14 68-82-620 14 68-82-850	g.zeleznik@umt.tarnow.pl b.glod@umt.tarnow.pl e.wawryka@umt.tarnow.pl	Ewidencja ludności, dowody osobiste, rzecznik konsumentów
WYDZIAŁ PODATKÓW I WINDYKACJI	14 68-82-515 14 68-82-513 14 68-82-644 14 68-82-678	umt@umt.tarnow.pl	Podatki, opłaty za odpady, windykacja
WYDZIAŁ KSIĘGOWOŚCI URZĘDU	14 68-82-622 14 68-82-611	umt@umt.tarnow.pl	Należności z tytułu dzierżawy, mandaty karne
WYDZIAŁ MIESZKALNICTWA	14 68-82-718 14 68-82-794 14 68-82-716	s.planik@umt.tarnow.pl m.garwol@umt.tarnow.pl	Wnioski o zawarcie różnego rodzaju umów najmu lokalu



# AUTOBUSY POD EPIDEMICZNYM NADZOREM

**- Chcemy, by w autobusach było bezpiecznie... - podkreśla prezes Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego, Jerzy Wiatr. Pasażerowie noszą maseczki, co od czasu do czasu kontroluje policja, zachowują odległości, dezynfekują ręce, codziennie dezynfekowane są też całe autobusy.**

W połowie marca, wraz z przejściem szkół na naukę zdalną, drastycznie spadła liczba pasażerów w autobusach komunikacji miejskiej w Tarnowie. Powodem tego spadku był nie tylko lockdown, ale również obawa przed przebywaniem w większych skupiskach ludzkich w zamkniętych przestrzeniach. Autobusy zaczęły się zapełniać powoli późną wiosną i latem, ale nawet po rozpoczęciu nowego roku szkolnego liczba pasażerów nie wróciła do stanu sprzed początku pandemii. Ostatnio, w związku z przejściem szkół i uczelni na zdalną edukację z autobusów prawie zniknęli uczniowie i studenci, mniej jest też innych pasażerów z powodu rotacyjnej pracy zdalnej w wielu instytucjach w mieście.

- Znacząco poprawiła się sytuacja związana z obowiązkiem noszenia maseczek w autobusach – podkreśla Jerzy Wiatr. – Dwa razy dziennie dostaję raporty na ten temat, bo sprawdzamy przez zdalny podgląd losowych 20 autobusów, jak wygląda noszenie maseczek przez pasażerów w czasie szczytu porannego o godzinie 7 i w czasie szczytu po-

południowego o godzinie 14. O ile jeszcze w czerwcu zdarzały się w autobusie dwie-trzy osoby bez maseczek, to w kolejnych miesiącach było ich coraz mniej lub wcale, a po 10 października w większości raportów widzimy „0”.

Prezes dodaje, że wszystkie autobusy są odpowiednio oznakowane, co kilka minut są odtwarzane komunikaty ostrzegawcze, osoby, które nie noszą maseczek są również ostrzegane przez kierowców. W pierwszych tygodniach pandemii zdarzyło się kilka razy zatrzymywanie autobusów i wzywianie do opornych pasażerów policji lub straży miejskiej.

- Obecnie nie notujemy takich przypadków, ale odbywają się w autobusach cykliczne kontrole policji – podkreśla Jerzy Wiatr. – Jeżeli przyjrzymy się doniesieniom medialnym to zobaczymy, iż w innych miastach jest znacznie gorzej.

W czerwcu MPK jako jedna z pierwszych firm w Polsce, zamontowało w autobusach automatyczne dozowniki płynu dezynfekcyjnego. - Zdają egzamin, są chętnie używane przez pasażerów: w czerwcu dopełnialiśmy je co dwa tygo-

dnie, a obecnie co dwa-trzy dni – sumuje prezes.

Wszystkie autobusy są codziennie dezynfekowane silnymi środkami, środki takie dodawane są też do płynów do mycia podłogi w autobusach oraz prac porządkowych we wszystkich budynkach firmy. Kierowcy mają dla siebie silne środki dezynfekujące oraz rękawiczki pokryte antywirusowymi związkami srebra. Mają też strefy bezpieczeństwa oddzielone od pasażerów. Nie sprzedają biletów. Od marca w firmie codziennie rano wszystkim pracownikom sprawdzana jest temperatura, pracownicy unikają chodzenia na wesela i inne duże imprezy, a po wzięciu udziału w takiej imprezie ustalono, iż pracownik bierze tydzień urlopu w ramach „autokwarantanny”.

- Do zmniejszenia w jakimś stopniu transmisji wirusów służą też działające we wszystkich autobusach od 1 września kasowniki umożliwiające opłacenie przejazdu zbliżeniową kartą płatniczą lub smartfonem - podkreśla prezes Wiatr. - Pasażerowie nie muszą kupować biletów w kiosku ani u kierowcy.

# NA CO IDĄ PIENIĄDZE Z MIEJSKICH OPŁAT I PODATKÓW?

**Tarnowska Izba Przemysłowo-Handlowa wystosowała list otwarty skierowany do prezydenta Romana Ciepeli, w którym prezes IP-H Marek Rzepka i dyrektor biura Ryszard Nejman wyrazili zaniepokojenie planowanym przez miasto podniesieniem podatku od nieruchomości i zaapelowali o pozostawienie tego podatku bez zmian. Przyjrzyjmy się, jak wygląda sytuacja.**

Choć autorzy listu w miarę trafnie zdefiniowali problemy przedsiębiorców i mieszkańców miasta wynikające z epidemii koronawirusa oraz zauważyli problemy finansowe miasta, które są przesłanką do podniesienia podatku od nieruchomości, to jednak zdecydowanie błędą przypisując owe problemy budowie Areny Jaskółka Tarnów oraz mieszczą dwa rodzaje wydatków - inwestycje i wydatki bieżące. Na budowę areny wydano z budżetu trochę ponad 50 mln, resztę sfinansowano z kredytu, który jest sukcesywnie spłacany. Warto też pamiętać, że gdy postanowiono o budowie areny, dzięki zdecydowanej postawie prezydenta miasto odzyskało 32 mln zł tytułem odszkodowania za tzw. „afery łącznikową”, co znacząco uzupełniło budżet i stanowiło istotną przesłankę do realizacji tej inwestycji.

Trudno zgodzić się też z mitologizowanymi już wręcz tezami o zadłużeniu miasta. Łączne zadłużenie Tarnowa jest zbliżone do przeciętnego dla podobnych miast, a kredyty nie są „przejadane” i służą wyłącznie finansowaniu inwestycji. Dzięki nim w ostatnich latach powstało wiele obiektów i traktów komunikacyjnych, do których budowy konieczny był finansowy wkład własny, a tego budżet miasta by nie udźwignął. W ten sposób działają wszystkie miasta w Polsce.

Należy przypomnieć, iż znaczące zmniejszenie wpływów do miejskiego budżetu spowodowane zostało w wyniku zmian wprowadzonych przez rząd w podatku PIT - obniżka o 1 proc., zaprzestanie pobierania podatku od osób poniżej 26. roku życia, podwyższeniu płacy minimalnej, dwukrotnemu podwyższeniu płac nauczycieli bez pełnych rekompensat oraz niedoszacowaniu wysokości subwencji oświatowej – w tym roku wydatki na oświatę (bez inwesty-

cji) wyniosą około 328 mln zł, subwencja oświatowa, którą przekazał rząd to 211 mln zł, czyli miasto musi dołożyć na utrzymanie szkół i przedszkoli około 117 mln zł.

Wpływy do budżetu zmniejszyła również pandemia koronawirusa - mniejsze są wpływy z miejskiej komunikacji, którą trzeba utrzymywać i do niej dopłacać, nie zarabiają instytucje kultury i sportowo-rekreacyjne, których koszty utrzymania i zatrudnienie są stale, mniejsze są wpływy z targowisk, parkingów, czynszów, wynajmu miejskich nieruchomości...

Warto pamiętać, że mniejsze wpływy to również efekt działań osłonowych władz miejskich wobec lokalnego biznesu – zaprzestanie pobierania czynszów i podatków od nieruchomości od przedsiębiorców, których ustawa związana z epidemią zmusiła do zamknięcia lub ograniczenia działalności.

W Tarnowie stawek podatku od nieruchomości nie zmieniano od bardzo dawna, warto też przypomnieć, iż większość polskich miast stosuje najwyższe możliwe stawki dopuszczalne przez ustawę – taka praktyka jest praktycznie regułą. Podatki i opłaty w każdym roku są przeznaczane na finansowanie pod-

stawowych działań koniecznych do niezakłóconego funkcjonowania miasta.

Istotna też będzie uwaga, iż to nie władze miast i gmin ustalają stawki opłat i podatków. Ustala Ministerstwo Finansów, określając co roku wysokość stawek maksymalnych podatków i opłat lokalnych: podatku nieruchomości, podatku od środków transportowych, opłaty targowej, opłaty miejscowej, opłaty uzdrowskiej, opłaty od posiadania psów oraz opłaty reklamowej. Od 1 stycznia 2021 r., czwarty rok z rzędu, stawki rosną o wskaźnik inflacji - tym razem o ok. 3,9%.

**Warto też wiedzieć, że w związku z pokazaną wyżej koniecznością dokładania do subwencji oświatowej cały podatek od nieruchomości oraz około 1/3 z przekazanego miastu przez rząd udziału w podatku PIT są przeznaczane na utrzymanie tarnowskiego systemu oświaty.**

Nie można zapominać o fakcie, iż miasto jest pracodawcą dla kilku tysięcy osób i tak samo jak wszyscy przedsiębiorcy było i jest zobowiązane do podnoszenia wynagrodzeń. Miasto nie otrzymało od państwa żadnego wsparcia w tej materii, a kolejna obowiązkowa podwyżka czeka nas po 1 stycznia.

## Dzięki opłatom i podatkom płaconym przez tarnowian

- za obiad dziecka w szkole rodzice płacą od 4 do 5 zł
- każdy uczeń dostaje z budżetu blisko 3 tys. zł rocznie
- każdy przedszkolak dostaje z budżetu 16,1 tys. zł rocznie
- na opiekę i pomoc społeczną wydaje się 33 mln zł rocznie
- ponad 2600 rodzin dostaje dodatki mieszkaniowe
- 600 tarnowianom opłacana jest stała opieka w ich domu
- za bilet pasażer płaci 1/4 jego faktycznego kosztu

# Bernardyńska w remoncie, obowiązują objazdy

Od 6 listopada trwa remont ulicy Bernardyńskiej, przez dwa miesiące trzeba będzie liczyć się ze sporymi utrudnieniami. Roboty drogowe obejmą odcinek wzdłuż kościoła o.o. Bernardynów i skweru ks. kpt. Piotra Gajdy.

Na zakres robót składa się wymiana podbudowy jezdni i chodników oraz wykonanie nowej nawierzchni jezdni z betonu asfaltowego, nawierzchni chodników z płyt granitowych, odzyskanych w ramach remontu tarnowskiego Rynku oraz zjazdów z kostki granitowej. Drogowcy ułożą nowe krawężniki granitowe i podwyższą już istniejące przejście dla pieszych.

W związku z robotami drogowymi ul. Bernardyńska została wyłączona z ruchu, przygotowano objazdy: od skrzyżowania ul. Krakowskiej – Sikorskiego – Narutowicza następującymi ulicami: Narutowicza, Konarskiego, Dąbrowskiego, Kołłątaja, Drzewną do ul. Lwowskiej. Drugim alternatywnym wariantem jest objazd od skrzyżowania ul. Targowej – Bernardyńskiej – Bema - N. M. Panny ciągami ulic: N. M. Panny, Narutowicza, Mostową i Kołłątaja do ul. Szerokiej.



Obowiązuje także objazd dla autobusów komunikacji miejskiej. Autobusy linii nr 2, 9, 12 i 30 od ulicy Krakowskiej będą kursować ulicami Narutowicza, Konarskiego, Dąbrowskiego, Kołłątaja i Drzewną do ul. Lwowskiej.

**Na trasie objazdu linii 2, 9 12 i 30 obowiązują następujące przystanki:**

tympasowy przystanek Narutowicza – Bandrowskiego, istniejący przystanek Narutowicza – Wodna, tymczasowy przystanek Dąbrowskiego – Westwalewicz. **Nieczynne będą przystanki:** Bema – Szkoła, Bema – Targowa, Lwowska – Szeroka.

(PM)

## Kwarantanna pod kontrolą

**Blisko 900 adresów dziennie i około 2000 osób (stan na połowę listopada) ma do skontrolowania policja i inne służby sprawdzające tych, którzy przebywają w kwarantannie lub izolacji. Zajmuje się tym codziennie 20 funkcjonariuszy.**

Jak wygląda w praktyce kontrola? - *Codziennie sprawdzamy większość zgłoszonych do nas adresów. Oczywiście bywa różnie – czasami ktoś może nie odebrać telefonu czy domofonu, jesteśmy wyrozumiali. Po każdorazowej kontroli sporządzana jest jednak notatka – jeśli drugi, trzeci raz funkcjonariusz nikogo pod wskazanym adresem nie zastanie, wtedy sprawa zostaje skierowana do sanepidu – informuje rzecznik tarnowskiej policji, Paweł Klimek.*

Policjanci namawiają także do ściągnięcia aplikacji na smartfony, która sprawdza obecność na kwarantannie lub izolacji. Aktualnie korzysta z niej w Tarnowie 475 osób.



Średnio około 40 osób nie odpowiada podczas kontroli na kontakt ze strony policji, jednak od początku października do sanepidu trafiło od policji tylko 16 zgłoszeń - oznacza to, że w większości przypadków podczas kolejnej kontroli policjanci nawiązali kontakt. Jednak w sytuacji, gdy po raz drugi lub trzeci ktoś nie odpowiada, trzeba się liczyć z karą grzywny, która sięga nawet do 30 tys. zł.

Według informacji tarnowskiego sanepidu dotychczas cztery osoby zostały ukarane za złamanie kwarantanny w tym trzy mandatem w wysokości 5 tys. zł i jedna w wysokości 10 tys. zł.

Czy te kontrole to nie są aby obecnie główne zajęcia policji? Rzecznik policjantów uspokaja. – *Odpowiadamy na wszystkie zgłoszenia, odbywają się interwencje, są normalnie prowadzone dochodzenia... Fakt, niektóre rzeczy są spowolnione, ale nie przerywamy pracy. Patrol na pewno podejmie interwencje, jeśli zachodzi taka potrzeba – dodaje Paweł Klimek.*

A co z maseczkami? Średnio mundurowi interweniują dziennie w tej sprawie od pięciu do ośmiu razy. Dwa-trzy wnioski dziennie trafiają o sądu za odmowę przyjęcia mandatu.





## Złoty Dukat dla Romana Zubka

Prezydent Roman Ciepiela z okazji Dnia Edukacji Narodowej uhonorował Złotym Dukatem Tarnobrzegianina Romana Zubka, muzyka i kompozytora, wieloletniego dyrektora tarnobrzegskiej szkoły muzycznej.

Związany z Tarnobrzegiem od 1956 roku Roman Zubek, muzyk, kompozytor, dyrygent i pedagog, był inicjatorem powstania i wieloletnim dyrektorem Podstawowej Szkoły Muzycznej i Liceum Muzycznego w Tarnobrzegu (1968-1992), twórcą i dyrygentem Młodzieżowej Orkiestry Kameralnej. Dał się też poznać jako zapalony społecznik, m.in. był współzałożycielem Tarnobrzegskiego Towarzystwa Muzycznego.

Mimo podeszłego wieku nadal komponuje. Ma na swoim koncie kilkadziesiąt kompozycji, zarówno małych form, utworów muzyki rozrywkowej, po symfonię G -Dur na dużą orkiestrę oraz dwie msze na chór i orkiestrę. Przez kilkadziesiąt lat współpracy stworzył też sporo opracowań muzycznych do spektakli teatralnych wystawianych w Tarnobrzegskim Teatrze im. L. Solskiego.

Był bardzo aktywny również jako emeryt, w 2003 roku zainicjował działalność chóru szkolnego w Zespole Szkół w Pogórskiej Woli, był jego dyrygentem i aranżerem.

## Budżet obywatelski – 21 projektów do oceny

23 projekty wpłynęły w ramach 9. edycji Budżetu obywatelskiego, w toku weryfikacji dwa zostały odrzucone, nad 21 projektami pochylą się radni, projekty dopuszczone do głosowania poznamy w grudniu.

Najpierw wniośki do przyszłorocznego Budżetu obywatelskiego zostały zweryfikowane pod względem formalnym, autorów poproszono o uzupełnianie brakujących dokumentów.

W kolejnej procedurze podjęto decyzję w sprawie odwołań o niedopuszczeniu do głosowania projektów z przyczyn formalnych – dotyczyło to dwóch projektów. Tylko w sprawie jednego projektu zgłoszono wniosek o ponowne rozpatrzenie. Sześcioro radnych z Komisji Ekonomicznej Rady Miejskiej zagłosowało przeciwko uwzględnieniu wniosku, jedna osoba wstrzymała się od głosu.

Teraz czas na ocenę merytoryczną 21 projektów, która potrwa do 30 listopada. Ostatni etap to opiniowanie projektów przez radnych z Komisji Strategii Rozwoju Miasta - zakończy się 4 grudnia. Pełna lista wniosków dopuszczonych do głosowania zostanie opublikowana w połowie grudnia. Głosowanie zaplanowano w dniach 18-30 grudnia, wyniki zostaną ogłoszone w ostatni dzień roku, 31 grudnia.

Wśród zgłoszonych inicjatyw są propozycje budowy i remontów dróg, pomysły na powiększenie bazy rekreacyjno-sportowej, w tym modernizację placów zabaw. Mieszkańcy zaproponowali także m.in. wyposażenie międzyosiedlowych centrów opieki senioralnej i zagospodarowanie terenów zielonych.

### BUDŻET OBYWATELSKI 2021



## Prezydenci polskich miast apelują o tolerancję

Z inicjatywy prezydentów miast Unii Metropolii Polskich powstał „Apel prezydentów miast” w związku z Międzynarodowym Dniem Tolerancji, który przypada 16 listopada. Jednym z jego sygnatariuszy jest prezydent Tarnobrzega Roman Ciepiela. Poniżej publikujemy treść apelu.

W Międzynarodowy Dzień Tolerancji ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ z inicjatywy UNESCO w 1995 r. przypominamy fragment Deklaracji na Temat Zasad Tolerancji, pod którą podpisały się kraje członkowskie UNESCO ustanawiając to międzynarodowe święto: „Tolerancja to szacunek, akceptacja i uznanie bogactwa różnorodności kultur na świecie, naszych form wyrazu i sposobów na bycie człowiekiem. Sprzyja jej wiedza, otwartość, komunikowanie się oraz wolność słowa, sumienia i wiary. Tolerancja jest harmonią

w różnorodności. To nie tylko moralny obowiązek, ale także prawny i polityczny warunek. Tolerancja – wartość, która czyni możliwym pokój – przyczynia się do zastąpienia kultury wojny kulturą pokoju”.

Dzisiaj my, prezydenci i burmistrzowie polskich miast, okazujemy solidarność z wszystkimi, którzy na co dzień borykają się z wykluczeniem, dyskryminacją i nierównym traktowaniem. Tymi, których głos wymaga wzmocnienia i tymi, którzy z determinacją walczą o swoje prawa stając się obiektem ataków werbalnych, a w ostatnim czasie również fizycznych.

Uważamy, że każdy obywatel naszych małych ojczyzn ma takie same prawa i obowiązki, niezależnie od narodowości, wyznawanej religii, poglądów politycznych, pochodzenia czy orientacji seksualnej.

# EPIDEMIA DAJE SIĘ WE ZNAKI WSZYSTKIM

Jeszcze w wakacje wydawało się, że życie wraca do normy, a liczba zakażonych osób spada. Wraz z nastaniem jesieni i sezonu grypowego liczba osób chorujących na Covid-19 stale rośnie, rosną też problemy.

Wprowadzanie – po omacku – kolejnych obostrzeń jak widać nie pomaga, a kontrowersyjne orzeczenie Trybunału Konstytucyjnego ws. aborcji dodatkowo spotęgowało niezadowolenie społeczne i wzmogło protesty, które jak wiemy nie służą izolacji i zwiększaniu dystansu społecznego. Nie czas to i miejsce na komentowanie orzeczenia, na ten temat odbyła się dyskusja podczas październikowej sesji Rady Miejskiej Tarnowa, jednak wycucie czasu TK i jego prezes oceniam jako fatalne i nieodpowiedzialne. Niestety skutki tej decyzji będziemy długo odczuwać.

Pandemia i wywołane nią ograniczenia zmieniają w sposób diametral-

ny nasze dotychczasowe zwyczaje. Inaczej pracują też radni. W całości przenieśliśmy obrady do przestrzeni wirtualnej, eliminując zbędne kontakty i zachowując względy bezpieczeństwa. Praca rady odbywa się normlanie, nie ma żadnych opóźnień. Co więcej, wydaje się, że radni polubili obradowanie z domów lub miejsca pracy. Nic nie zastąpi nam, co prawda, pięknej Sali Lustrzanej zlokalizowanej w budynku przy ul. Wałowej 10, niemniej jednak sprawność podejmowanych decyzji jest zachowana. Część z Państwa (mieszkańców) w swych kontaktach z nami (radnymi) również preferuje kontakt mailowy – do którego zachęcamy. Taki sposób kontaktu w wielu przypadkach jest szybszy i skuteczniejszy.



Niestety najbardziej poszkodowani są przedsiębiorcy prowadzący działalność, która podlega ograniczeniom. Jedną z takich branż jest branża gastronomiczna. Dlatego ape-

luje do Państwa o pomoc, w miarę możliwości korzystanie z usług naszych rodzimych restauratorów i zamawianie jedzenia na wynos lub z dowozem. Tylko tak pomożemy im przetrwać w tych trudnych czasach. W tym celu prosię grupę naszych miejscowych lokali stworzyła specjalną stronę internetową [www.jemywtarnowie.pl](http://www.jemywtarnowie.pl) – do której odwiedzenia wszystkich zachęcam!

JAKUB KWAŚNY  
PRZEWODNICZĄCY RADY MIEJSKIEJ TARNOWA

## TRUDNY CZAS

Czerwona strefa oraz nowe zasady bezpieczeństwa, które są spowodowane dużym wzrostem dziennej liczby zakażeń Covid-19 zmuszają nas wszystkich do zmiany dotychczasowych przyzwyczajzeń. Dla dobra ogólnego ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa dotyczących między innymi zachowania dystansu, noszenia maseczki i dezynfekcji rąk.

Kiedy w zeszłym roku mniej więcej o tej porze kręciliśmy film „Magnezja”, nikt z nas - biorących udział w tym projekcie - nie przypuszczał, że jej premiera, która została zaplanowana na listopad 2020 r., będzie stała pod znakiem zapytania.

Bardzo chciałbym zaprosić was wszystkich do kin na dramat gangsterski „Magnezja”, ale w tym momencie nie wiadomo, kiedy to będzie to możliwe - czy jeszcze w tym roku, czy już w przyszłym? Spowodowane jest to, przede



wszystkim tym, że do końca listopada placówki kultury, w tym i kina pozostają zamknięte. Nikt nie wie, kiedy znów będą otwarte. Obiecuję, że gdy tylko zostanie wyznaczona data premiery na pewno o tym poinformuję. Póki co gorąco dziękuję wszystkim tym, którzy od lat

kibicują mi i wspierają moje wszystkie projekty. Gdyby nie wasze wsparcie nie byłbym w tym miejscu, w którym teraz jestem.

TADEUSZ ŻAK  
RADNY RADY MIEJSKIEJ W TARNOWIE  
KLUB NASZE MIASTO TARNÓW

# Z PRAC KOMISJI ZDROWIA RADY MIEJSKIEJ TARNOWA

**Komisja Zdrowia Rady Miejskiej na bieżąco monitoruje potrzeby zdrowotne mieszkańców Tarnowa oraz problemy, jakie występują w tarnowskiej ochronie zdrowia. Wśród członków komisji jest dwoje lekarzy, dzięki czemu pozostali radni mają fachowe wsparcie przy analizowaniu i omawianiu zagadnień dotyczących ochrony zdrowia.**

Rok 2020 jest wyjątkowy z uwagi na pandemię choroby COVID-19 i jej skutków dla zdrowia mieszkańców. W związku z tym w ostatnich miesiącach uwaga komisji skupiona była przede wszystkim na tej problematyce. Na każdym posiedzeniu omawiano aktualną sytuację epidemiologiczną w mieście i regionie. Radni – członkowie komisji, wielokrotnie sygnalizowali problem braku w Tarnowie punktu, w którym pobierany byłby materiał wymazowy do badania w kierunku obecności wirusa SARS-CoV-2. Jako przewodnicząca komisji w sierpniu bieżącego roku skierowałam w tej sprawie pisemne, szeroko uzasadnione wystąpienia do Narodowego Funduszu Zdrowia oraz do wojewody małopolskiego. Ostatecznie interwencje te przyniosły rezultaty jednak, moim zdaniem, powinny one nastąpić znacznie wcześniej. Pierwszy punkt wymazowy w Szpitalu Wojewódzkim im. Św. Łukasza w Tarnowie rozpoczął działalność 21 września 2020 r., kolejne punkty otwarte zostały 21 października 2020 r. przy ul. Westerplatte 27 oraz 2 listopada 2020 r. w Centrum Medycznym KOLMED.

Jako prezes Miejskiej Przychodni Lekarskiej Nr 5, ale także jako przewodnicząca komisji zdrowia biorę udział w cyklicznych wideokonferencjach organizowanych przez prezydenta Tarnowa z kierownikami tarnowskich podmiotów leczniczych. Spotkania te od początku pandemii stanowiły stały element naszej pracy, służąc wymianie informacji. Usprawnia to podejmowanie decyzji kluczowych dla procesu zarządzania naszymi przychodniami i szpitalami. Współdziałanie i koordynacja działań wszystkich podmiotów mają pierwszorzędne znaczenie dla szybkiego reagowania i neutralizacji zagrożeń w sytuacji kryzysowej. Ważnym uczestnikiem tych spotkań jest Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Tarnowie."

Komisja omawiała również inne zagadnienia. Jeszcze przed pandemią zwrócono uwagę na znaczenie przestrzegania obowiązkowych szczepień ochronnych oraz wnioskowano do prezydenta Tarnowa o nieprzyjmowanie do miejskich przedszkoli i żłobków dzieci niezaszczepionych w ramach obowiązującego kalendarza szczepień. Stosowne rozwiązanie, polegające na ustanowieniu dodatkowego kryterium przyjęcia do żłobków w pierwszej kolejności dzieci zaszczepionych, zostało wprowadzone w Statucie Zespołu Żłobków.

Komisja zdrowia podjęła interwencję przeciwdziałając zamknięciu Oddziału Pediatrycznego w Szpitalu Wojewódzkim im. Św. Łukasza. Było to tym bardziej istotne, że zamknięcie tego oddziału w połączeniu z ograniczeniem liczby łóżek pediatrycznych w sąsiednich powiatach prowadziło do przekierowań dzieci do Oddziału Obserwacyjno-Zakaźnego Dzieci w Szpitalu im. Szczeklika.



W lutym komisja wizytowała Składowisko Odpadów Komunalnych oraz Regionalną Stację Odpadów Komunalnych, zapoznając się na miejscu z pracą i problemami w działalności tych jednostek. Należy tutaj podkreślić, że stan środowiska, w tym jakość powietrza, ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie. Udowodnione zostało, że poziom zanieczyszczenia powietrza (smogu) wpływa na szybsze rozprzestrzenianie się wirusa SARS COV-2 oraz cięższy przebieg choroby COVID-19.

Jak co roku, ocenie poddano stan bezpieczeństwa sanitarnego miasta Tarnowa. Omawiano również działalność Domu Pomocy Społecznej przy ul. Czarna Droga, Mościckiego Centrum Medycznego oraz Zespołu Przychodni Specjalistycznych.

KRYSZYNA MIERZEJEWSKA  
PRZEWODNICZĄCA KOMISJI ZDROWIA  
RADY MIEJSKIEJ TARNOWA

■ W Tarnowie pojawiły się już pojemniki

# BIOODPADY NA PRÓBĘ

Na początku listopada miasto wystawiło na kilku tarnowskich osiedlach: Zielonym, Legionów, Koszyckim i Nauczycielskim pojemniki na bioodpady. Będzie to już piąty kosz, do którego mieszkańcy powinni wrzucać odpady organiczne z gospodarstw domowych. Miasto postanowiło wystawić pojemniki wcześniej, żeby przygotować mieszkańców do nowego obowiązku i sprawdzić, ile tych organicznych śmieci jest produkowanych.

Do brązowego pojemnika powinny trafiać: resztki jedzenia natury roślinnej, np. owoce, warzywa, makaron, ryż, pieczywo, obierki z warzyw i owoców, resztki stałych produktów mlecznych, skorupki jajek, łupiny orzechów, pestki owocowe, fusy po kawie i herbacie. Ponadto możemy wrzucić trawę, liście, resztki kwiatków ciętych i doniczkowych, a także gałęzie i zrębki. Wszystkie odpady powinny być wrzucane luzem do pojemnika lub zapakowane w papierowe torby.

Do bioodpadów natomiast nie należą płynne resztki jedzenia, jak zupa, mleko i olej, resztki natury zwierzęcej, jak kości, mięso czy ości ryb. Nie można także wyrzucać do pojemnika drow-



na, kamieni, piasku, ziemi oraz popiołu i odchodów zwierzęcych.

Kolejne pojemniki pojawią się na tarnowskich osiedlach i przy prywatnych domach z początkiem 2021 roku.

Bioodpady (także odpady bio, śmieci biodegradowalne) to odpady organiczne powstające w naszych domach z resztek

jedzenia lub roślin. Ulegają one naturalnemu procesowi rozkładu (biodegradacji). Wybrane resztki organiczne można wykorzystać do produkcji kompostu, który zwiększa żyzność gleby lub biogazu, z którego można wytworzyć energię.

(PM)

W Polsce pracuje 179 kompostowni, 9 instalacji fermentacji (jedna w budowie) i 310 biogazowni rolniczych. Szczególnie te ostatnie mogą w znaczny sposób wspomóc rozwój recyklingu.

Bioodpady w Polsce mogłyby być dużo lepiej wykorzystywane, ale duża ilość takich odpadów, trafia niestety do odpadów zmieszanych. Jeśli zadbamy o odpowiednią zbiórkę i przetwarzanie bioodpadów, możemy skutecznie zwiększyć poziom recyklingu, zredukować emisję gazów cieplarnianych i dwutlenku węgla. Można z nich także wytworzyć energię elektryczną i ciepłą, biometan i biopaliwo – mówiono podczas jednej z sesji tegorocznego kongresu Envicon.

Dzisiaj, zaledwie 20 procent odpadów roślinnych trafia tam, gdzie powinno – do kompostowania. Bez radykalnej poprawy tego odsetka nie będziemy w stanie osiągnąć unijnego wymogu, aby do 2025 roku 55 procent wszystkich śmieci było poddawanych recyklingowi.

Mieszkańcy narzekają na pewne niedogodności związane z segregowaniem bioodpadów w domach. Wykorzystywanie toreb papierowych czy przechowywanie odpadów bezpośrednio w pojemnikach wiąże się z nieprzyjemnymi zapachami oraz koniecznością usuwania cieczy. Tutaj najlepszym rozwiązaniem jest segregowanie w workach kompostowalnych – to opinia ekspertów.



## SPORO CHĘTNYCH DO SZKÓŁ BRANŻOWYCH

**Branżowe szkoły i technika zawodowe rokrocznie przygotowują kilkuset młodych ludzi do wybranego zawodu. W tym roku szkolnym 1053 absolwentów szkół podstawowych zdecydowało się na naukę w klasach o profilu zawodowym. Jest to mniej niż w ubiegłym roku, gdy przyjęto ponad 2 tys. uczniów, ale wówczas jednocześnie do klas pierwszych startowali absolwenci gimnazjów i szkół podstawowych.**

Liderem wśród techników w tym roku jest Technikum nr 4 przy Zespole Szkół Mechaniczno-Elektrycznych, z 225 uczniami w siedmiu oddziałach klasowych, najbardziej popularnym profilem jest technik informatyk - otwarto trzy oddziały. 128 uczniów przyjęło do Technikum nr 5 przy Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych. Tam popularnością cieszą się zawody takie jak: technolog drewna, reklama czy moda. Na trzecim miejscu w rankingu techników plasuje się Tech-

nikum nr 1 w Zespole Szkół Technicznych. Najbardziej popularnymi profilami okazały się być technik informatyk, fotografii i multimediiów. W dalszej kolejności znalazły się Technikum nr 3 i Technikum nr 7.

Wśród szkół branżowych najwięcej uczniów zdecydowało się na Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, z profilem operatora obrabiarek skrawających czy mechanikiem pojazdów samochodowych - 77 uczniów. Drugą szkołą branżową, która kształci

między innymi fryzjerów czy mechaników jest działająca przy Zespole Szkół Technicznych - tu uczy się 64 absolwentów szkół podstawowych. 59 uczniów kształci się w szkole przy Zespole Szkół Budowlanych.

Branżowe szkoły zawodowe działają również w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym, gdzie młodzi ludzie mogą uczyć się w klasach o profilu monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie czy pracownik pomocniczy obsługi hotelowej. Także Zespół Szkół Specjalnych dla Nieśłyszących i Słabosłyszących w Tarnowie prowadzi klasy w zawodzie kucharza czy cukiernika. W obu przypadkach na zajęcia uczęszcza po kilka osób.

**Liderem wśród techników w tym roku jest Technikum nr 4 przy Zespole Szkół Mechaniczno-Elektrycznych.**

(PM)



## Biblioteki zamknięte, korzystajmy online

Nowe obostrzenia związane z rozwojem pandemii koronawirusa dotykają także miłośników książek. Zgodnie z decyzją rządu o czasowym zamknięciu instytucji kultury, Miejska Biblioteka Publiczna im. Juliusza Słowackiego jest nieczynna od 7 listopada. Otworzy się dla mieszkańców prawdopodobnie w poniedziałek 30 listopada. Z niektórych zbiorów można korzystać online.

Tarnowska biblioteka publiczna informuje, że nadal będzie realizować możliwości wysyłania e-mailem skanów różnego rodzaju opracowań ze swoich zbiorów. Można o to poprosić mailowo lub telefonicznie, kontaktując się z Centrum Wiedzy o Tarnowie i Regionie, Czytelnią Naukową oraz z działem dla Dzieci i Młodzieży. Do działu Starych Druków i Książki XIX-wiecznej można wysłać wyłącznie maile.

*- Ze względu na prawa autorskie nie możemy wysłać skanów całych książek, więc beletrystyka nie wchodzi w rachubę. Skanujemy fragmenty książek naukowych, popularno-naukowych oraz opracowania dla dzieci i młodzieży, które są potrzebne do szkoły – mówiła dyrektorka miejskiej biblioteki, Ewa Stańczyk.*

Biblioteka zachęca także do korzystania ze zbiorów udostępnianych

**Tu można zamówić skan lub skorzystać z wirtualnych księgozbiorów**

Centrum Wiedzy o Tarnowie i Regionie

tel. 14 688 80 21 w. 28,  
e-mail: goram@biblioteka.tarnow.pl

Czytelnia Naukowa  
z czytelnią czasopism bieżących

tel.: 14 688 80 21 w. 26,  
e-mail: cn@biblioteka.tarnow.pl

Dział dla Dzieci i Młodzieży

tel.: 14 688 80 23 w. 21,  
e-mail: wolek@biblioteka.tarnow.pl

Tarnowska Biblioteka Cyfrowa

[dlibra.biblioteka.tarnow.pl/dlibra](http://dlibra.biblioteka.tarnow.pl/dlibra)

Bazy książek bezpłatnie dostępnych online

[www.biblioteka.tarnow.pl/e-biblioteka](http://www.biblioteka.tarnow.pl/e-biblioteka)

w Tarnowskiej Bibliotece Cyfrowej i w innych bazach online.

Przed datą zamknięcia biblioteka przeżywała prawdziwe obłożenie - tylko 5 listopada odwiedziło ją prawie 700 osób, gdy średnio jest niespełna 500 wizyt dziennie. - *Jest bardzo dużo rezerwacji, na pewno pobijemy nowe rekordy – dodaje dyrektorka.*

Tak jak podczas ostatniego lockdownu, biblioteka nie będzie naliczać kar za brak zwrotu książki w okresie zamknięcia. Wypożyczone książki będą automatycznie prolongowane na grudzień.

Co w sytuacji, gdy biblioteki nie otworzą się po 29 listopada? - *Mam nadzieję, że nie będzie tak drastycznie, ale oczywiście musimy przygotować się na każdy scenariusz. Teraz będzie idealny czas na to, żeby przepracować i przeanalizować możliwości. Nie wiemy jednak jakie będą nowe zalecenia, wszystko zmienia się z minuty na minutę – mówiła Ewa Stańczyk.*

MT

## Żydowski Tarnów wirtualnie

**Wirtualny Sztetl to historyczny portal założony i prowadzony przez Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN dotyczący dziejów i kultury polskich Żydów, w którym sporo miejsca poświęcono żydowskiemu Tarnowowi sprzed lat. Być może zapoznanie się z tarnowską częścią portalu będzie impulsem, aby odwiedzić miasto i poszukać zachowanych śladów po jego dawnych mieszkańcach.**

Choć w dzisiejszym Tarnowie nie ma już społeczności żydowskiej, ciągle

można odnaleźć tu jej ślady. W 1939 roku miasto zamieszkiwało 25 tysięcy Żydów, którzy stanowili niemal połowę mieszkańców miasta. Portal Wirtualny Sztetl, prowadzony przez Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, ukazuje żydowską historię Tarnowa i pomaga odkryć ostatnie ślady jej obecności – cmentarz czy zagłębienia po mezuarach przy drzwiach domów, które niegdyś zamieszkiwali Żydzi. Pod adresem <https://sztetl.org.pl/pl/miejscowosci/t/625-tarnow> znajdziemy mnóstwo ciekawych informacji o żydowskim Tarnowie sprzed lat, m.in. biogramy znanych ży-

dowskich obywateli miasta, informacje o organizacjach i stowarzyszeniach, żydowskim handlu i przemyśle i wiele, wiele innych.

Wirtualnie możemy zwiedzić tarnowski kirkut i obejrzeć wiele ciekawych nagrobków. Cmentarz w Tarnowie przy ul. Szpitalnej należy do najstarszych żydowskich nekropolii w Polsce. Dokładna data jego założenia nie jest znana. Na podstawie zachowanych materiałów źródłowych można zakładać, że istniał już w 1581 roku. Oryginalna brama wejściowa cmentarza, przez którą przeszły tysiące Żydów prowadzonych na śmierć w czasie Zagłady, znajduje się w Muzeum Holokaustu w Waszyngtonie.

K

# UWAGA! CUKRZYCA

**Według WHO, cukrzyca jest epidemią XXI wieku, a liczba chorych na całym świecie sukcesywnie rośnie. W Polsce cierpi na nią ok. 3 mln osób, a 5 mln Polaków ma już stan przedcukrzycowy. Zainteresowanie chorobą wzrosło ostatnio znacząco, gdy zaczęła się pojawiać jako tzw. choroba współtowarzysząca przy informacjach o COVID-19.**

Lekarze i pacjenci podkreślają, że w Polsce przez długie lata leczenie cukrzycy – zwłaszcza typu II – zasadniczo odbiegało od standardów europejskich. Zmieniło się to niedawno, głównie za sprawą refundacji nowoczesnych leków. *- Trzeba powiedzieć, że dzięki temu Polska doszłusowała do standardów europejskich i w tej chwili jesteśmy krajem, który trzyma europejskie standardy leczenia cukrzycy – podkreśla prof. Edward Franek, diabetolog i endokrynolog w rozmowie z agencją Newseria.*

Zgodnie z danymi Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) i Komisji Europejskiej, liczba chorych na cukrzycę na całym świecie sukcesywnie wzrasta. Szacuje się, że w Polsce cierpi na nią ok. 3 mln osób – przy czym duża część nie została jeszcze zdiagnozowana. Stan przedcukrzycowy ma już około 5 mln Polaków.

*- Najnowsze dane pokazują, że w Polsce na cukrzycę choruje około 3 mln osób. Wśród nich co najmniej pół miliona to osoby niezdiagnozowane – cukrzyca już sieje spustoszenie w ich organizmie, ale one jeszcze o tym nie wiedzą. Przewiduje się, że zachorowań na cukrzycę będzie coraz więcej. Trend jest wzrostowy, zarówno w Polsce, w Europie, jak i na całym świecie – wskazuje Anna Śliwińska, prezes głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.*

Wzrost liczby zachorowań pokazują też dane NFZ: w 2018 roku liczba dorosłych osób, którym udzielono świadczenia z rozpoznaniem cukrzycy, wyniosła 2,18 mln. W porównaniu do 2013 roku jest to ponad 14-procentowy wzrost na przestrzeni pięciu lat. Z kolei łączna wartość refundacji świadczeń, wyrobów medycznych i leków stosowanych w leczeniu cukrzycy sięgnęła w ubiegłym roku 1,9 mld zł i była o 23 proc. wyższa niż jeszcze pięć lat temu – wynika z najnowszego raportu „NFZ o zdrowiu. Cukrzyca 2019”.



Zdecydowana większość, bo około 80 proc. chorych cierpi na cukrzycę typu II, której podstawowe czynniki ryzyka to m.in. nadwaga i otyłość, brak aktywności fizycznej i niewłaściwa dieta. Stąd w tej grupie notuje się największy wzrost zachorowalności. Na cukrzycę chorują osoby coraz młodsze, a nieleczona lub niewłaściwie kontrolowana – prowadzi do groźnych powikłań, wśród których są m.in. choroby sercowo-naczyniowe, udar mózgu, niewydolność nerek czy zawał serca.

*- Cukrzyca ma dwa podstawowe typy. Pierwszy to choroba autoimmunologiczna, typ drugi to cukrzyca związana z wiekiem i otyłością. I w tej drugiej grupie mamy najwięcej zachorowań, co wynika po prostu z dobrobytu. Ludzie są coraz bogatsi, jedzą coraz więcej niezdrowego jedzenia, które powoduje otyłość – mówi prof. Edward Franek.*

*- Odnotowujemy rosnącą liczbę zachorowań na cukrzycę – zarówno I, jak i II typu. W pierwszym przypadku nie znamy przyczyny, ponieważ cukrzyca typu I to choroba wynikająca z autoagresji, która zdarza się coraz częściej i naukowcy badają różne możliwe przyczyny. Natomiast głównym winowajcą cukrzycy typu II jest niezdrowy tryb życia, czyli brak aktywności fizycznej, używki, niewłaściwe odżywianie. To po prostu choroba XXI wieku – dodaje Anna Śliwińska.*

Jak podkreśla, w Polsce przez długie lata leczenie cukrzycy – zwłaszcza typu II – zasadniczo odbiegało od standardów europejskich. Zmieniło się to niedawno, głównie za sprawą refundacji

nowoczesnych leków – flozyn, których refundacja weszła w życie w listopadzie ubiegłego roku oraz inkretyn, które są refundowane od stycznia br.

*- Dużo pozytywnych zmian zadziało się w ostatnim czasie w kwestii dostępu do leczenia cukrzycy, natomiast chorzy nadal oczekują pewnych zmian. W cukrzycy typu II na pewno jest to zniesienie obostrzeń w refundacji długo działających analogów insuliny, jak również stopniowe rozszerzanie kryteriów refundacyjnych dla flozyn i inkretyn, które są na razie refundowane dla wąskiej grupy pacjentów. Z kolei w cukrzycy typu I to wprowadzanie do refundacji nowoczesnych technologii dla osób dorosłych, czyli pomp insulinowych dla chorych powyżej 26. roku życia oraz systemu monitorowania cukrzycy typu flash dla osób powyżej 18. roku życia – wskazuje Anna Śliwińska.*

Ekspertki podkreślają, że w walce z cukrzycą kluczowa jest profilaktyka i edukacja, która pozwala uświadomić pacjentom, jak wiele zależy od nich samych i od trybu życia. Zwiększanie społecznej świadomości zagrożenia chorobą daje możliwość wcześniejszego rozpoznania cukrzycy i uniknięcia groźnych dla zdrowia powikłań.

*- Działania profilaktyczne są o tyle trudne, że muszą być skierowane do jak największej grupy ludzi i w dodatku jak najwcześniej, tzn. już w dzieciństwie. Już dzieci w szkole powinny być uczone, że to co jedzą i jakie mają nawyki będzie wpływać na ich zdrowie w przyszłości. Dlatego profilaktyka powinna skupiać się przede wszystkim na edukacji – mówi prof. Edward Franek.*

**Lokalny portal do zamawiania jedzenia**



**Wszystkie  
Smaki  
Tarnowa**

**#zamawiamlokalnie**

**[www.jemywtarnowie.pl](http://www.jemywtarnowie.pl)**



**f /jemywtarnowie**

**@jemy\_w\_tarnowie**