

Apel Wójta o zachowanie
ostrożności
str. 2

Zmiany w funkcjonowaniu
urzędu gminy
str. 3

Aktualne zasady
i ograniczenia
str. 6-7

Porady
psychologa
str. 20-21

Egzemplarz bezpłatny

Panorama

Goleszowska



NR 3 (328)

Marzec 2020

ISSN 1427 6550

www.goleszow.pl

Koronawirus!



#ZostańWDomu

Zachowajmy ostrożność. Nie dajmy się wirusowi!



Szanowni Mieszkańcy Gminy Goleszów!

W ostatnich tygodniach całkowitemu przewartościowaniu uległo nasze codzienne życie.

Z dnia na dzień docierały do nas coraz to bardziej niepokojące informacje, które w bezpośredni sposób dotyczyły także naszej gminy. W tym niezwykle trudnym i niepewnym czasie przyszło nam szukać odpowiedzi, jak normalnie funkcjonować, zachowując niezwykle daleko idące środki ostrożności. Po niemal miesiącu od zdiagnozowania pierwszej osoby zakażonej wirusem COVID-19 w Polsce mogę powiedzieć, iż w miarę dostępnych środków i uzyskanego wsparcia udało się nam ograniczyć możliwości rozprzestrzeniania się pandemii koronawirusa na terenie naszej gminy. Wiązało się to z koniecznością podejmowania szybkich i często niełatwych decyzji, takich jak wcześniejsze zamknięcie szkół na terenie gminy, a także systematyczne ograniczanie funkcjonowania zarówno Urzędu Gminy, jak i podległych mu jednostek. Działania te miały na celu wyprzedzenie, choć o jeden krok, szerzą-

cej się na całym świecie wówczas epidemii. Mimo iż jeszcze nie czas, byśmy odetchnęli z ulgą, to chciałabym podziękować wszystkim mieszkańcom naszej gminy, którzy ze zrozumieniem przyjmowali kolejne zalecenia mające na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się koronawirusa. Cieszę mnie także duże i małe przejawy solidarności i troski, które chyba wszystkim nam dodają energii do dalszego działania. Jak już jednak wspomniałam, nie wszystko za nami. Stąd też zwracam się do Państwa z ogromną prośbą o pozostanie w domach, jeśli to możliwe, oraz przestrzeganie wszystkich zaleceń dotyczących działań profilaktycznych, które mają na celu zmniejszenie liczby osób zakażonych wirusem. Osobny apel kieruję do mieszkańców naszej gminy, którzy skierowani zostali do odbycia kwarantanny domowej. Proszę o przestrzeganie jej zasad, w tym tej najważniejszej, dotyczącej całkowitego zakazu opuszczania miejsca jej odbywania. Odwołuję się do Państwa odpowiedzialności zarówno za siebie, jak i za swoją rodzinę, przyjaciół i sąsiadów.

Aby ułatwić Państwu odbywanie kwarantanny, wraz z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej uruchomiliśmy możliwość dostarczeniu Państwu niezbędnych zakupów, w tym leków. Podobna możliwość udostępniona została także seniorom, osobom sa-

Zwracam się do Państwa z ogromną prośbą o pozostanie w domach, jeśli to możliwe, oraz przestrzeganie wszystkich zaleceń dotyczących działań profilaktycznych, które mają na celu zmniejszenie liczby osób zakażonych wirusem.

motnym oraz niepełnosprawnym z terenu naszej gminy. Telefoniczne składanie zamówień koordynuje Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. W dostarczaniu zakupów pomagają nam nasi strażacy. Do dyspozycji wszystkich mieszkańców gminy Goleszów jest także bezpłatne, telefoniczne wsparcie psychologiczne. Szczegółowe informacje na ten temat znajdują Państwo w aktualnym numerze „Panoramy Goleszowskiej”, która z powodu zaistniałej sytuacji zmieniła nieco swoją formułę. Chcemy, aby z jednej strony była ona poradnikiem na temat tego, jak zadbać o bezpieczeństwo swoje oraz swoich najbliższych, a z drugiej informowała o wprowadzonych przez rząd ograniczeniach i zakazach obowiązujących na terenie całego kraju. Zachęcam do zapoznania się także z komunikatem na temat aktualnego sposobu funkcjonowania urzędu gminy i, w miarę możliwości, do korzystania ze zdalnych form załatwiania spraw urzędowych.

Uruchomiliśmy możliwość dostarczeniu Państwu niezbędnych zakupów, w tym leków. Podobna możliwość udostępniona została także seniorom, osobom samotnym oraz niepełnosprawnym z terenu naszej gminy.

Wierzę, że w poczuciu odpowiedzialności za siebie i innych, przy zachowaniu odpowiedniej staranności, możemy bezpiecznie przetrwać niełatwy czas epidemii. Życzę Państwu zdrowia, proszę o zachowanie szczególnej ostrożności, rozwagi i spokoju. Jednocześnie zalecam pozostanie w domu, jeśli jego opuszczenie nie jest konieczne.

Życzę Wszystkim Państwu dużo zdrowia!

Sylwia Cieślak
Wójt Gminy Goleszów

Zmiana zasad funkcjonowania Urzędu Gminy oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Goleszowie od 16 marca

W celu przeciwdziałania rozprzestrzenianiu się koronawirusa SARS-CoV-2 wśród mieszkańców Gminy Goleszów od poniedziałku, 16 marca wprowadza się ograniczenia w funkcjonowaniu Urzędu Gminy Goleszów oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Goleszowie.

Zarówno Urząd Gminy Goleszów, jak i Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goleszowie czynne będą od poniedziałku do piątku w godzinach określonych w regulaminie organizacyjnym.

Ograniczony natomiast będzie dostęp interesantów do budynków Urzędu Gminy w Goleszowie oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Goleszowie. Od poniedziałku, 16 marca obsługa interesantów odbywa się korespondencyjnie, w tym z wykorzystaniem poczty elektronicznej (urząd@goleszow.pl oraz gops@gops-goleszow.pl), a także systemu ePUAP.

Dostęp do budynków Urzędu Gminy Goleszów oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej

w Goleszowie możliwy będzie wyłącznie w przypadku załatwienia spraw pilnych i wymagających bezpośredniego kontaktu, po wcześniejszym, telefonicznym umówieniu kontaktu (lista numerów poniżej). Całkowicie ograniczony będzie dostęp do budynku Urzędu Gminy w Goleszowie przy ul. Zakładowej 12. Wszystkie sprawy załatwiane dotychczas w biurach przy ul. Zakładowej 12 prowadzone będą w budynku głównym Urzędu Gminy w Goleszowie przy ul. 1 Maja 5. Do odwołania zamknięty będzie także Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych – PSZOK przy ul. Zakładowej 11.

Podatki i opłaty lokalne należy uiszczać przelewem na właściwy rachunek bankowy.

Od poniedziałku, 16 marca wszystkie zaplanowane spotkania mieszkańców z Wójtem Gminy Goleszów zostają odwołane.

Wprowadzone zmiany wchodzą w życie z dniem 16 marca 2020 r. i obowiązują do odwołania.

Lista telefonów do Urzędu Gminy:

Sekretariat tel. 33 479 05 10

Skarbnik Gminy tel. 33 479 05 10, wew. 48

Urząd Stanu Cywilnego

tel. 33 479 05 10, wew. 31

Dowody Osobiste

tel. 33 479 05 10, wew. 47

Referat Finansów, Podatków i Opłat

tel. 33 479 05 10, wew. 51

Referat Społeczno-Administracyjny

tel. 33 479 05 10, wew. 40

Referat Planowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska

tel. 33 479 05 10, wew. 28

Referat Drogowy

tel. 33 479 05 10, wew. 80

Referat Inwestycji i Remontów

tel. 33 479 05 10, wew. 45

Referat Kadr i Informatyzacji

tel. 33 479 05 10, wew. 37

Referat Promocji Gminy

tel. 33 479 05 10, wew. 85 lub

kom. 698916769

Panorama Goleszowska

tel. 33 479 05 10, wew. 85 lub

kom. 698916769

Referat Oświaty

tel. 33 479 05 10, wew. 35

Stanowisko ds. Gospodarki

Nieruchomościami

tel. 33 479 05 10, wew. 83

Pełnomocnik ds. Kontroli Zarządczej

tel. 33 479 05 10, wew. 40

Referat Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej

tel. 33 479 05 10, wew. 82 lub kom. 888 236 956

Zarządzanie kryzysowe

tel. 33 479 05 10, wew. 42

Numery telefonów do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Goleszowie:

tel. 33 479 05 17,

tel. 33 479 05 54.

Przypominamy także, iż w przypadku zaobserwowania u siebie objawów takich, jak gorączka, kaszel i problemy z oddychaniem należy bezzwłocznie telefonicznie powiadomić cieszyńską stację sanitarno-epidemiologiczną tel. 502 281 673 lub w przypadku nasilonych objawów zadzwonić pod numer alarmowy 112 lub po wcześniejszym kontakcie telefonicznym zgłosić się na oddział obserwacyjno-zakaźny Szpitala Śląskiego w Cieszynie (tel. 33 854 92 00).



Sprawy urzędowe online

W związku z aktualną sytuacją epidemiologiczną oraz działaniami podjętymi w celu przeciwdziałania rozprzestrzenianiu się koronawirusa SARS-CoV-2 wśród mieszkańców Gminy Goleszów od poniedziałku, 16 marca wprowadzone zostały ograniczenia w funkcjonowaniu Urzędu Gminy Goleszów oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Goleszowie.

Mając na uwadze wprowadzone zmiany w zakresie dostępu interesantów do budynków Urzędu Gminy w Goleszowie oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Goleszowie oraz fakt, że obsługa interesantów odbywa się do odwołania korespondencyjnie, w tym z wykorzystaniem poczty elektronicznej (urząd@goleszow.pl oraz gops@gops-goleszow.pl), telefonicznie, a także za pomocą systemu ePUAP, zachęcamy do korzystania z dedykowanej strony, która ułatwi zdalne załatwienie najważniejszych spraw urzędowych. <https://www.ratusz24.pl/informacje-koronawirus/77-urząd-gminy-goleszow>

Proszę pamiętać, że wiele spraw uda się załatwić zdalnie,

nie ruszając się z domu. Wchodząc na stronę, mogą Państwo znaleźć odnośniki, które pokierują Państwa do:

- pisma ogólnego,
- elektronicznych deklaracji (informacji) podatkowych,
- elektronicznych formularzy na odbiór odpłatów komunalnych,
- elektronicznych formularzy związanych z działalnością gospodarczą.

Ważne, by wszelkie dokumenty wysyłane do Urzędu poprzez ePUAP były podpisane Profilem Zaufanym - jeśli jeszcze go Państwo nie posiadają, warto zobaczyć, jak go założyć (<https://www.ratusz24.pl/profil-zaufany>).

Informujemy jednocześnie, iż z informacji uzyskanych od Naczelnika Urzędu Skarbowego od dnia 24 marca 2020 r. nie ma możliwości potwierdzania profilu zaufanego w Urzędzie Skarbowym w Cieszynie.

Tym samym profil zaufany, niezbędny do np. rejestracji w urzędzie pracy, można potwierdzić



foto: pixabay.com

tylko i wyłącznie w wymienionych bankach:

- PKO BP SA,
- ING Bank Śląski,
- Bank Millennium,
- Inteligo,
- Bank Pekao SA,
- mBank,
- BZWBK,
- Alior Bank,
- serwisie Envelo,

Przypominamy również, że wszelkie opłaty mogą być również dokonane zdalnie, za pośrednictwem kont internetowych, więc zachęcamy do korzystania z tej możliwości.

GOK oraz Biblioteka zamknięte do odwołania



foto: KG

W związku z rosnącym na terenie kraju zagrożeniem epidemiologicznym koronawirusem SARS-CoV-2 do odwołania zamknięte będą Gminny Ośrodek Kultury w Goleszowie oraz Gminna Biblioteka Publiczna. Działanie to ma na celu ograniczenie bezpośrednich spotkań ludzi i w konsekwencji zminimalizowanie zagrożenia rozprzestrzeniania się koronawirusa.

W Wielki Piątek urzędy będą nieczynne

Uprzejmie informujemy, iż w piątek, 10 kwietnia (Wielki Piątek) Urząd Gminy w Goleszowie będzie nieczynny. W tym dniu zamknięte pozostają również Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, Gminny Ośrodek Kultury, Centrum Usług Wspólnych oraz Gminna Biblioteka Publiczna.

UWAGA! W Wielki Piątek informację na temat zgonów można przekazywać telefonicznie, pod numerem telefonu 602 741 668, a sprawy związane z pochowaniem zmarłych mogą Państwo skonsultować pod numerem 888 236 956 w godzinach od 8:00 do 13:00.



KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

W celu opanowania rozprzestrzeniania się koronawirusa w Polsce rząd wprowadził szereg zasady i ograniczeń, które obowiązują do 11 kwietnia lub do odwołania. Złamanie ich może skutkować możliwością nałożenia kary finansowej, która np. w przypadku nieprzestrzegania obowiązkowej kwarantanny zagrożona jest karą w wysokości do 30 tys. zł.

OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

Ograniczenie to dotyczy przemieszczania się, podróżowania, a także przebywania w miejscach publicznych. Przemieszczać można się jedynie w przypadku dojazdu do i z pracy, wolontariatu na rzecz walki z COVID-19, załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego (np. niezbędne zakupy, wykupienie lekarstw, wizyta u lekarza, opieka nad bliskimi), wykonywania czynności związanych z realizacją zadań określonych w ustawie – prawo łowieckie i ustawie o ochronie zdrowia zwierząt i zwalczaniu chorób zakaźnych zwierząt. Przemieszczając się, należy jednak pamiętać o minimalnej odległości między pieszymi, która wynosi 2 metry. Obowiązek ten dotyczy także rodzin i bliskich, a wyłączeni z niego są jedynie rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13 roku życia), a także osoby niepełnosprawne, niemogące się samodzielnie poruszać, osoby z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego i ich opiekunowie. Ograniczenie to obowiązuje do 11 kwietnia.

ZAKAZ WYCHODZENIA NA ULICĘ NIELETNICH BEZ OPIEKI DOROSŁEGO

Dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18 roku życia, nie mogą wyjść z domu bez opieki. Tylko obecność rodzica, opiekuna prawnego lub kogoś dorosłego usprawiedliwia ich obecność na ulicy i tylko w określonych przypadkach, tj. dojazdu do i z pracy, wolontariatu na rzecz walki

z COVID-19 czy też załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego.

ZAKAZ KORZYSTANIA Z PARKÓW, BULWARÓW I LASÓW

Ograniczenie to dotyczy przebywania na terenach zielonych, pełniących funkcje publiczne. Zakaz dotyczy więc parków, zieleńców, a także od 3 kwietnia także wstępu do lasów.

KOMUNIKACJA PUBLICZNA

Ograniczenie obejmujące komunikację publiczną dotyczy przejazdów zbiorowym transportem publicznym i w praktyce oznacza, iż w autobusie zajęta może być tylko połowa miejsc siedzących. Ograniczenie to obowiązuje do 11 kwietnia.

SAMOCHOODY WIĘKSZE NIŻ 9-OSOBOWE

Ograniczenie to dotyczy przejazdów samochodami większymi niż 9-osobowe i zbiorowym transportem prywatnym. W praktyce oznacza to, iż w samochodzie powyżej 9 miejsc siedzących maksymalnie połowa miejsc może być zajęta. Ograniczenie to nie dotyczy samochodów osobowych.

ZAKAZ ZGROMADZEŃ I IMPREZ

W praktyce ograniczenie to dotyczy zakazu organizowania zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań powyżej 2 osób. Obostrzenie to nie dotyczy spotkań z najbliższymi. Zakaz ten nie dotyczy także zakładów pracy, w których pracodawcy muszą

jednak zapewnić dodatkowe środki bezpieczeństwa swoim pracownikom, polegające na obowiązku używania przez nich rękawiczek lub umożliwienia im dostępu do płynów dezynfekujących. Stanowiska pracy muszą być oddalone od siebie o co najmniej 1,5 metra, a jeśli nie jest to możliwe, pracodawca może zastosować odstępstwo od tej zasady pod warunkiem zapewnienia środków ochrony osobistej związanej ze zwalczaniem epidemii. Ograniczenie to obowiązuje do 11 kwietnia.

GALERIE HANDLOWE

Ograniczenie to dotyczy działalności galerii i centrów handlowych, w których swoją działalność mogą prowadzić jedynie branże: spożywcza, kosmetyczna (z wyjątkiem produktów przeznaczonych do perfumowania lub upiększania), artykułów toaletowych i środków czystości, wyrobów medycznych i farmaceutycznych, artykułów remontowo-budowlanych, prasowa, artykułów dla zwierząt i paliw.

LICZBA KLIENTÓW W SKLEPIE, NA TARGU I POCZCIE

Do każdego sklepu (zarówno małego, jak i wielkopowierzchniowego), a także do każdego lokalu usługowego może wejść maksymalnie tyle osób, ile wynosi liczba wszystkich kas lub punktów płatniczych pomnożona przez 3. To znaczy, że jeśli w sklepie jest 5 kas, to w jednym momencie na terenie sklepu może przebywać 15 klientów. Dodatkowo, w godzinach od 10:00 do 12:00 („godziny dla



seniora”) sklepy i punkty usługowe mogą przyjmować i obsługiwać jedynie osoby powyżej 65. roku życia. W pozostałych godzinach sklepy i lokale usługowe są dostępne dla wszystkich, w tym dla osób powyżej 65. roku życia. Z „godzin dla seniora” wyłączone są stacje benzynowe, a apteki w godzinach od 10:00 do 12:00 mogą obsługiwać także pozostałych klientów, dla których nabycie leku lub środka spożywczego specjalnego przeznaczenia jest konieczne ze względu na nagłe zagrożenie życia lub zdrowia.

Na terenie targowiska czy bazaru może przebywać maksymalnie tyle osób, ile wynosi liczba punktów handlowych pomnożona przez 3. Jeśli więc na bazarze jest 20 takich punktów, to w jednym momencie na jego terenie może przebywać maksymalnie 60 klientów. W przypadku placówek pocztowych na ich terenie może przebywać w jednym momencie tyle osób, ile wynosi liczba okienek pocztowych pomnożona przez 2. Jeśli więc w placówce jest 5 okienek, wówczas w jednym momencie na jej terenie może przebywać 10 osób.

WIELKOPOWIERZCHNIOWE SKLEPY BUDOWLANE

W weekendy wielkopowierzchniowe sklepy budowlane muszą być zamknięte.

SALONY FRYZJERSKIE, KOSMETYCZNE I TATUAŻU

Zamknięte bez wyjątków muszą być wszystkie zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, salony tatuażu i piercingu. Tych usług nie można realizować również poza salonami w formie wizyt domowych.

UROCZYSTOŚCI RELIGIJNE

Ograniczenie to dotyczy udziału w wydarzeniach o charakterze religijnym i w praktyce oznacza, iż w mszy lub innym obrzędzie religijnym nie może uczestniczyć jednocześnie więcej niż 5 osób – wyłącza-

jąc z tego osoby sprawujące posługę (w przypadku pogrzebów – osoby zatrudnione przez zakład pogrzebowy). Ograniczenie to obowiązuje do 11 kwietnia.

GRANICE POLSKI

Ograniczenie to dotyczy przekraczania granic Polski przez cudzoziemców. Na czym polega? Granice naszego kraju mogą przekraczać tylko i wyłącznie obywatele RP, cudzoziemcy, którzy są małżonkami albo dziećmi obywateli RP albo pozostają pod stałą opieką obywateli RP, osoby, które posiadają Kartę Polaka, dyplomaci, osoby posiadające prawo stałego lub czasowego pobytu na terenie RP lub pozwolenie na pracę, cudzoziemcy, którzy prowadzą środek transportu służący do przewozu towarów. W szczególnie uzasadnionych przypadkach komendant placówki Straży Granicznej - po uzyskaniu zgody Komendanta Głównego Straży Granicznej – może zezwolić cudzoziemcowi na wjazd na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej. Ograniczenie to obowiązuje do 13 kwietnia.

ZDALNE NAUCZANIE – LEKCJE W INTERNECIE

Wszystkie szkoły i uczelnie w Polsce są zamknięte. Lektury i zajęcia nie odbywają się stacjonarnie, a przez internet za pomocą platform e-learningowych. Przypominamy także, iż rodzicom dzieci w wieku do lat 8 przysługuje dodatkowy zasiłek opiekuńczy w przypadku zamknięcia żłobka, przedszkola, szkoły lub klubu dziecięcego. Ograniczenie to obowiązuje do 10 kwietnia.

ŻŁOBKI I PRZEDSZKOLA

Działalność żłobków, klubów dziecięcych i przedszkoli jest zawieszona.

GASTRONOMIA

Wszystkie restauracje, kawiarnie czy bary mogą świadczyć jedynie usługi na wynos i na dowóz. Nie ma możliwości wydawania posiłków czy napoi na miejscu.

KULTURA

Wszystkie instytucje kultury pozostają zamknięte. Są to m.in. muzea, galerie sztuki, teatry, filharmonie, opery, kina, kluby filmowe, biblioteki, archiwa oraz te, które prowadzą stałą działalność związaną z kulturą. Do 10 kwietnia 2020 r. zawieszono także zajęcia w szkołach artystycznych. Do odwołania zamknięte pozostają także: siłownie, baseny, kluby fitness i taneczne.

KWARANTANNA

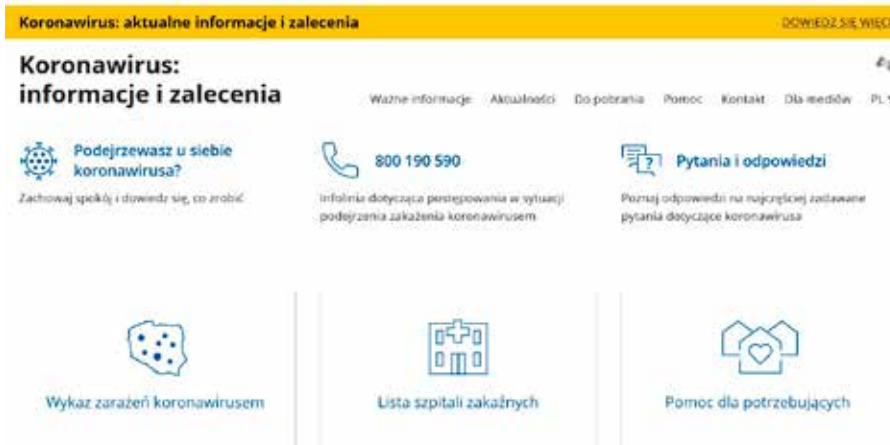
Kwarantanną objęte są osoby, które wracają z zagranicy, miały kontakt z osobami zakażonymi (lub potencjalnie zakażonymi) koronawirusem, przekraczając granicę w celu podejmowania pracy na terytorium państwa sąsiedniego bądź na terytorium RP (od 27.03.2020), mieszkają z osobą, która będzie kierowana od 1 kwietnia na kwarantannę. Kwarantanna trwa 14 dni. Przez ten czas nie można opuszczać domu, spacerować z psem, wyjść do sklepu czy do lekarza są zakazane, a w przypadku, gdy osoba poddana kwarantannie ma bliskie kontakty z innymi osobami w domu, one również muszą zostać poddane kwarantannie. W przypadku występowania objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności) należy niezwłocznie zgłosić to telefonicznie do stacji sanitarno-epidemiologicznej. Jeśli osoba poddana kwarantannie nie ma możliwości spędzenia jej w domu, to wojewodowie mają przeznaczone lokale na kwarantannę i tam ta osoba będzie mogła się udać. Policja w ramach patroli odwiedza osoby, które są objęte kwarantanną i sprawdza, czy pozostają w miejscu swojego zamieszkania. Przepisy przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na te osoby, które kwarantannę nie przestrzegają. Decyzja o konkretnej wysokości kary jest jednak podejmowana indywidualnie.

Koronawirus: informacje i zalecenia

Ministerstwo Zdrowia utworzyło specjalny serwis informacyjny dotyczący koronawirusa SARS-CoV-2, wywołującego chorobę o nazwie COVID-19. Zachęcamy do zapoznania się z informacjami i zaleceniami.

Na stronie <https://www.gov.pl/web/koronawirus> znajdują Państwo aktualne, oficjalne i wiarygodne informacje na temat nowego koronawirusa SARS-CoV-2, wywołującego chorobę COVID-19 oraz informacje, jak zachować środki ostrożności i jak postępować w przypadku podejrzenia zakażenia u siebie lub swoich bliskich.

Informujemy również, że Gminy Ośrodek Pomocy w Goleszowie świadczy pomoc osobom, które mają ograniczone możliwości wychodzenia z domu i potrzebują pomocy takiej, jak np. zrobienie zakupów. W razie potrzeb prosimy kontaktować się z pracownikami



Zrzut ze strony internetowej

GOPS w Goleszowie, którzy dostępni są pod numerem telefonu: 33 479 05 54.

Zachęcamy również osoby, które bezinteresownie chcą pomagać osobom potrzebującym do zgłoszenia swoich chęci włączenia się w prowadzone działania. Informację w tym zakresie są

również zbierane przez pracowników dostępnych pod numerem: 33 479 05 54.

Więcej informacji na ten temat dostępnych jest pod adresem <https://www.gov.pl/web/koronawirus/pomoc-dla-potrzebujacych>.

WAŻNE NUMERY TELEFONÓW W KWESTII INFORMACJI I POMOCY ZWIĄZANEJ Z PANDEMIĄ KORONAWIRUSA

- **POWIATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W BIELSKU-BIAŁYM: TEL. 724 700 454**
- **ODDZIAŁ OBSERWACYJNO-ZAKAŹNY SZPITALA ŚLĄSKIEGO W CIESZYNIE: TEL. 33 854 92 00**
- **CAŁODOBOWA INFOLINIA NFZ: TEL. 800 190 590**

Powiat Cieszyński: zmiany i ograniczenia w związku z pandemią

Aktualna sytuacja epidemiczna wymogła zmiany w realizacji wielu zadań, za które odpowiedzialny jest powiat cieszyński. Zachęcamy do zapoznania się z najważniejszymi z nich.

Od 26 marca do odwołania wprowadzono całkowity zakaz wstępu do budynków Starostwa Powiatowego w Cieszynie znajdujących się przy ul. Bobreckiej 29 i ul. Szerokiej 13, w tym także do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Powiatowego Zarządu Dróg Publicznych. Powyższy zakaz obowiązuje także w przypadku Powiatowego Urzędu Pracy, znajdującego się przy ul. Pl. Wolności 6 w Cieszynie. W związku z tym Starostwo Powiatowe zachęca, by niezbędne sprawy załatwiać drogą korespondencyjną, elektroniczną (ePUAP) lub telefoniczną. Przy wejściu do wyżej wymienionych budynków wystawione zostały skrzynki, do których można wrzucać kierowaną do urzędów i ich jednostek korespondencję. W przypadku rejestracji w Powiatowym

Urzędzie Pracy należy skorzystać z instrukcji opublikowanej na stronie www.praca.gov.pl, wybierając ikonę dotyczącą rejestracji/wyrejestrowania osoby bezrobotnej lub poszukującej pracy.

Od 24 marca do odwołania zamknięta jest także Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Cieszynie. Zamknięcie cieszyńskiego Sanepidu ma związek z potwierdzonym przypadkiem zakażenia koronawirusem przez pracownika stacji. Obowiązki cieszyńskiej stacji przejęła Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bielsku-Białej, która uruchomiła specjalną infolinię, dedykowaną mieszkańcom powiatu cieszyńskiego. W celu uzyskania informacji na temat zakażeń należy dzwonić pod numer telefonu: 724 700 454.

Od 27 marca swoje działanie, po krótkotrwałej przerwie, wznowił Szpitalny Oddział Ratunkowy Szpitala Śląskiego w Cieszynie. Cieszyński SOR przyjmuje pacjentów, którzy zgłoszą się po pomoc osobiście. W przypadku przyjazdu



fol. Starostwo Powiatowe w Cieszynie

zespołu ratownictwa medycznego pacjenci nadal przewożeni są jednak do pobliskich ośrodków.

Dodatkowo, od 10 kwietnia (Wielki Piątek) do 13 kwietnia (Poniedziałek Wielkanocny) zawieszono będą kursy na wszystkich liniach autobusowych powiatowej komunikacji publicznej.

Pomoc seniorom, osobom niepełnosprawnym i samotnym

Wójt Gminy Goleszów oraz Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goleszowie zachęcają do korzystania z możliwości dowiedzenia zakupów seniorom, osobom niepełnosprawnym oraz osobom samotnym z terenu Gminy Goleszów, które posiadają ograniczone możliwości wychodzenia z domu.

Zgłaszanie potrzeby dostarczenia zakupów przyjmowane są od poniedziałku do piątku, pod numerem telefonu: 33 479 05 54, w godzinach od 8:00 do 12:00. W zależności od liczby zamówień dostarczanie zakupów odbywać się będzie jeszcze tego samego dnia lub następnego w godzinach popołudniowych. Pod wskazanym numerem telefonu można także uzyskać szczegółowe informacje na temat akcji bezpłatnego dowożenia zakupów, a także innych świadczeń i form wsparcia oferowanych przez Gminę Goleszów oraz Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goleszowie. Telefon



fol. pixabay.com

czynny jest od poniedziałku do piątku, w godz. od 7:00 do 15:00 oraz po godzinach otwarcia Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, tj. do godz. 19:00.

Zachęcamy także do telefonicznego kontaktu z psychologiem, który dostępny jest od poniedziałku do piątku, w godzinach od 11:00 do 17:00 pod numerem telefonu: 33 479 38 29.

Do kontaktu z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej zachęcamy także osoby, które chciałyby bezinteresownie pomóc przy rozwożeniu zakupów oraz w innych formach wsparcia skierowanych do seniorów, osób niepełnosprawnych i samotnych z terenu Gminy Goleszów.

Śląski Telefon dla seniora, czyli SENIOR-fon

Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego zachęca seniorów z województwa śląskiego do skorzystania z nowej usługi świadczonej przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, która ma na celu telefoniczną pomoc psychologów, terapeutów, pedagogów i pracowników socjalnych.

SENIOR-fon ma pełnić funkcję terapeutyczną oraz interwencyjną. Dzięki niemu seniorzy z województwa śląskiego mogą otrzymać wsparcie emocjonalne, psychologiczne, pomoc w przełamaniu poczucia osamotnienia, wzmacniając ich poczucia bezpieczeństwa.

- W tym trudnym czasie osamotnienie seniorów, czasami brak wsparcia, czasem bezsilność dają się we znaki tej jakże narażonej na niebezpieczeństwo grupie społecznej – informuje Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego.

Śląski Telefon dla seniora umożliwi także seniorom zgłoszenie problemu, na podstawie którego operatorzy będą mogli podjąć działania na rzecz skutecznej koordynacji pomocy dla osób w potrzebie w ich środowisku lokalnym, powiadamiając miejscowe służby, sprawdzając ścieżkę pomocy lub powiadamiając o problemie organizacje pozarządowe.

Telefon będzie dostępny od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8:00 do 18:00. Zachęcamy do kontaktu z psychologami, terapeutami, pedagogami i pracownikami socjalnymi, którzy czekać będą pod numerem telefonu: 32 506 56 40.

Telefon będzie dostępny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 18:00



foto: pixabay.com (Sabine van Erp)

TELEFON DLA SENIORA SENIOR-FON 32 506 56 40



Koszt połączenia zgodny z taryfą osoby wykonującej połączenie.

#ZostańWDomu



Allego współpracuje



foto: Urząd Marszałkowski

Wsparcie dla osób poddanych kwarantannie domowej

Osoby zdrowe, które miały bliiski kontakt z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem, a także osoby wracające z zagranicy poddawane są obowiązkowej, 14-dniowej kwarantannie.

Dodatkowo od 1 kwietnia kwarantanną objęci będą także wszyscy, którzy mieszkają z osobą kierowaną na kwarantannę i będą z nią przebywać w jednym mieszkaniu. W tym czasie mogą liczyć na pomoc i wsparcie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Goleszowie, a także Centrum Zdrowia Psychicznego oraz Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

Wsparcie ze strony Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Goleszowie dotyczy m.in. pomocy w zorganizowaniu zakupów osobom skierowanym na obowiązkową kwarantannę przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną, które nie mogą liczyć na wsparcie ze strony rodziny. Zgłoszenia potrzeby dostarczenia zakupów przyjmowane są od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8:00 do 12:00 pod numerem telefonu: 33 479 05 54,. W zależności od liczby zamówień dostarczanie zakupów odbywać

się będzie jeszcze tego samego dnia lub następnego w godzinach popołudniowych.

Osoby przebywające na kwarantannie zachęcamy także do telefonicznego kontaktu z psychologiem, który dostępny jest od poniedziałku do piątku, w godzinach od 11:00 do 17:00 pod numerem telefonu: 33 479 38 29, a także z pracownikami Centrum Zdrowia Psychicznego Szpitala Śląskiego w Cieszynie, którzy pod numerem telefonu 33 854 92 00, wew. 555 oraz 556, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8:00 do 18:00 udzielają telefonicznych porad mieszkańcom powiatu cieszyńskiego.

Zdalne wsparcie w postaci interwencji kryzysowej lub specjalistycznego poradnictwa psychologicznego osobom objętym kwarantanną oferuje także Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Cieszynie, które w poniedziałki, środy i czwartki od 8:00 do 16:00, we wtorki od 8:00 do 17:00 i w piątki od 8:00 do 15:00 udziela bezpłatnych porad i wsparcia pod numerem telefonu: 33 479 53 54.

Podsumowanie informacji o możliwości wsparcia dla osób przebywających na kwarantannie:

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goleszowie:

- pomoc w zorganizowaniu zakupów osobom objętym obowiązkową kwarantanną,

- zamówienia przyjmowane od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8:00 do 12:00,

numer telefonu: 33 479 05 54.

- Psycholog: bezpłatne wsparcie psychologiczne, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 11:00 do 17:00, numer telefonu: 33 479 38 29.

- Centrum Zdrowia Psychicznego Szpitala Śląskiego w Cieszynie:

- bezpłatne wsparcie psychologiczne, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8:00 do 18:00,

- numer telefonu: 33 854 92 00, wew. 555 oraz 556.

- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Cieszynie:

- interwencje kryzysowe lub specjalistyczne poradnictwo psychologiczne,

- poniedziałek, środa, czwartek, w godzinach od 8:00 do 16:00,

- wtorek, w godzinach od 8:00 do 17:00,

- piątek, w godzinach od 8:00 do 15:00,

numer telefonu: 33 479 53 54.

Co powinieneś wiedzieć o kwarantannie?

Nakładana jest na osoby zdrowe, które miały styczność z osobami chorymi lub na osoby podejrzanym o zakażenie koronawirusem, a od 27 marca także na osoby przekraczające granicę w celu podejmowania pracy na terytorium państwa sąsiedniego, bądź na terytorium RP, a także osoby, które mieszkają z osobą odbywającą kwarantannę. Trwa 14 dni, ale o tym decyduje lekarz.

Czego nie można robić podczas kwarantanny?

Nie można opuszczać domu, w tym także wychodzić do sklepu, a także spotykać się z innymi oso-

bami. Jeśli to niemożliwe należy ograniczyć kontakt i za każdym razem zachować odstęp wynoszący minimum 2 metry.

Co należy robić podczas kwarantanny?

Minimum dwa razy dziennie należy monitorować temperaturę ciała, a także zachować zasady higieny. W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności należy niezwłocznie skontaktować się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną (tel. 724 700 454) lub oddziałem obserwacyjno-zakaźnym Szpitala Śląskiego w Cieszynie (tel. 33 854 92 00).



fol. pixabay.com

Podstawowe zasady bezpieczeństwa w walce z koronawirusem:

01. ZASADY OPUSZCZANIA DOMÓW



droga z i do pracy



wolontariat w walce z COVID-19



niezbędne sprawy życia codziennego

02. ZASADY DLA POWRACAJĄCYCH DO POLSKI:

- 14-dniowa kwarantanna
- zakaz wychodzenia z domu
- obowiązkowa kwarantanna dla domowników osób, które zostały objęte kwarantanną po 31 marca

kara za złamanie kwarantanny – do 30 tys. zł

03. ZASADY KWARANTANNY

- zakaz wychodzenia z domu
- zakaz wychodzenia do sklepu
- zakaz spotykania się z innymi
- obowiązek poddawania się kontroli policyjnej

04. ZASADY DZIAŁANIA HANDLU

- sklepy spożywcze i apteki działają
- zakłady fryzjerskie i kosmetyczne są zamknięte
- w sklepie mogą przebywać max. 3 osoby na stanowisko kasowe
- obowiązek noszenia rękawiczek w sklepach

05. ZASADY ZACHOWANIA POZA DOMEM

- wyjścia z domu tylko w niezbędnych sprawach życia codziennego
- obowiązek zachowania odległości 2 metrów
- ograniczenie dostępu parków, bulwarów, promenad i zieleńców

06. WSPARCIE DLA SENIORÓW

- wsparcie bliskich osób przy zakupach czy opiece nad zwierzętami
- zdrowe odżywianie i nawadnianie
- ograniczanie wyjść z domu do niezbędnego minimum
- bezpieczne zakupy w każdym sklepie od 10:00 do 12:00

07. ZACHOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZACHOROWANIA

Objawy koronawirusa:



08. ZASADY ZACHOWANIA W SKLEPACH, URZĘDACH, PLACÓWKACH

- stosowanie rękawiczek w sklepach
- korzystanie z e-usług
- płatność kartą
- maksymalnie 3 klientów na jeden punkt handlowy na targowisku

09. ZASADY DOTYCZĄCE ZGROMADZEŃ

- zakaz zgromadzeń
- dozwolona liczba osób w komunikacji publicznej – połowa miejsc siedzących
- w kościołach może przebywać max. 5 osób (oprócz służby liturgicznej)

10. ZASADY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

- zdalna nauka
- zakaz zgromadzeń
- bezwzględny zakaz wychodzenia z domu osób do 18. roku życia bez opieki innej osoby dorosłej

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia

800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

www.gov.pl/koronawirus



Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Zgoda na przekroczenie granicy dla rolników

Śląski Oddział Straży Granicznej w Raciborzu informuje, iż wprowadzona została możliwość uzyskania zgody na przekroczenie granicy przez osoby posiadające gospodarstwa rolne po obu stronach granicy. Co istotne, osoby przekraczające granicę w celu wykonania prac w gospodarstwie rolnym zwolnione będą z obowiązkowej 14-dniowej kwarantanny.

Mieszkańcy gminy Goleszów, którzy są zainteresowani uzyskaniem zgody na przekroczenie granicy w celu wykonania prac w gospodarstwie rolnym, muszą przesłać wniosek do Komendanta Placówki Straży Granicznej w Bielsku-Białej, który przekaze go Komendantowi Głównemu Straży Granicznej.

Wniosek powinien zawierać:

- dane personalne wnioskodawcy (należy uwzględnić również osoby wykonujące prace w gospodarstwie rolnym, które znajduje się po stronie państwa sąsiedniego);

- datę i miejsce planowanego przekroczenia granicy wraz z uzasadnieniem (np. prace polowe w rejonie znaku granicznego nr ...);
- adres do korespondencji (adres poczty internetowej).

We wniosku można wskazać przewidywany okres czasu związany z wykonywaniem prac polowych. Do wniosku należy dołączyć dokumentację potwierdzającą prawo do dysponowania gospodarstwem rolnym lub prawo do wykonywania prac na terenie takiego gospodarstwa. Rekomenduje się, aby wniosek wraz załącznikami w miarę możliwości przesyłany był do Komendanta Placówki SG za pomocą poczty elektronicznej lub fax-u.

Po uzyskaniu odpowiedniej zgody osoba wnioskująca każdorazowo, z wyprzedzeniem co najmniej 4 godzin, informuje właściwą miejscową Placówkę Straży Granicznej o zamiarze przekroczenia granicy w uzgodnionym miejscu.



fol. KG

Oznaczenie granicy państwa

Szczegółowe informacje na temat możliwości uzyskania zgody na przekroczenie granicy przez osoby posiadające gospodarstwa rolne po obu stronach granicy znajdują się na stronie internetowej Śląskiego Oddziału Straży Granicznej:

<https://www.slaski.strazgraniczna.pl/sm/aktualnosci/37238,Procedury-dotyczace-przekraczania-granicy-RP-przez-rolnikow-ktorzy-posiadaja-gos.html>

Polsko-czeskie przejścia graniczne

W związku z zagrożeniem epidemicznym i rozprzestrzenianiem się koronawirusa w okresie od 15 marca do 13 kwietnia tymczasowo przywrócona została kontrola graniczna.

Zakaz przekraczanie granic nie dotyczy przepływu towarów. Nowym obostrzeniem, które obowiązuje od piątku 27 marca, jest

zakaz przekraczania granic w celu podejmowania pracy w sąsiednim państwie.

Tymczasowo kontrola graniczna prowadzona jest przez funkcjonariuszy Straży Granicznej oraz Policji. Nowe ograniczenia stanowią kolejny kroki, aby zatrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa. Stanowią one uzupełnienie do

wprowadzonych obostrzeń dotyczących przemieszczania się.

Na terenie gminy Goleszów zamknięto przejścia graniczne w Puńcowie (ul. Kojkowicka) oraz Lesznej Górnej (ul. Graniczna). W miejscach tych stacjonują służby nadzorujące przestrzeganie wyznaczonego zakazu.



fol. K. Grzybek



Zdalne nauczanie w Gminie Goleszów

Zgodnie z obowiązującym rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej od 25 marca 2020 r. w Gminie Goleszów, podobnie jak na terenie całego kraju, edukacja prowadzona jest z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. Wraz z dyrektorami szkół postanowiliśmy podsumować tydzień obowiązywania zdalnego nauczania w Gminie Goleszów.

Zgodnie z przepisami prawa organizacja nauczania spoczęła na barkach dyrektorów naszych placówek, którzy wspólnie z organem prowadzącym reprezentowanym przez Wójta Gminy Goleszów opracowali zasady edukacji, oceniania i konsultacji dla rodziców. W tym celu wydali stosowne zarządzenia wprowadzające jednolite wytyczne dotyczące zdalnej nauki.

- Realizacja kształcenia w tej formie napotyka na wiele przeszkód natury technicznej i organizacyjnej. Główne problemy to brak komputerów i laptopów lub ich niewystarczająca ilość w przypadku rodzin wielodzietnych, a także brak dostępu do szerokopasmowego internetu, drukare, czy też skanerów – wyjaśnia Sylwia Cieślak, Wójt Gminy Goleszów i dodaje, iż potrzeby



foto: pixabay.com (April Bryant)

w tym zakresie zostały już szczegółowo rozpoznane we wszystkich placówkach.

- W celu wyrównania edukacyjnych szans dzieci i młodzieży z terenu naszej gminy, poprzez wyposażenie ich w niezbędny sprzęt, w najbliższych dniach złożymy wniosek o pozyskanie środków na zakup koniecznych pomocy do e-edukacji – informuje Sylwia Cieślak.

Obowiązek kształcenia na odległość pokazał ogromny poziom zaangażowania nauczycieli pracujących w jednostkach edukacyjnych Gminy Goleszów, którzy w czasie dwutygodniowego zawieszenia zajęć diagnozowali i przygotowywali

formy nauczania, dostosowując je do możliwości i potrzeb dzieci oraz młodzieży na każdym etapie edukacyjnym.

- W zdalnej nauce nauczyciele z naszej gminy wykorzystują różnorakie platformy edukacyjne, komunikatory, media społecznościowe, e-dzienniki, pocztę elektroniczną i wszelkie dostępne formy komunikacji na odległość tak, aby żadne dziecko nie zostało wykluczone z systemu edukacji. Jestem im za to ogromnie wdzięczna. Dziękuję także rodzicom i uczniom za ogromny wysiłek, zaangażowanie i zrozumienie tej trudnej sytuacji – komentuje Wójt Gminy Goleszów.

Gmina Goleszów z dofinansowaniem na zakup komputerów

Gmina Goleszów otrzymała dofinansowanie w wysokości 70 tys. zł na zakup sprzętu komputerowego dla uczniów, którzy z uwagi na brak komputera nie mogli do tychczas w pełni aktywnie uczestniczyć w kształceniu na odległość wprowadzonym w związku z zamknięciem szkół.

Skąd pochodzą środki? To efekt oszczędności uzyskanych w ramach realizacji unijnego Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa. Dzięki nim, po uzyskaniu zgody ze strony Komisji Europejskiej możliwe było przygotowanie programu z przeznaczeniem na zakup sprzętu dla szkół, które w obecnej sytuacji zmagają się z niewystarczającą liczbą komputerów do zdalnego nauczania.

- Wniosek złożony przez gminę Goleszów był odpowiedzią na problemy zgłaszane przez dyrektorów naszych gminnych szkół i miał na celu pozyskanie środków finansowych umożliwiających równy dostęp do zdalnego nauczania uczniom, którzy w obecnej sytuacji napotykają na problemy w dostępie do nauki – komentuje Sylwia Cieślak, Wójt Gminy Goleszów.

Głównym kryterium podziału środków przez Centrum Projektów Polska Cyfrowa była liczba uczniów w



foto: kropek_pl (pixabay.com)

danej gminie. Zakupiony sprzęt przekazany zostanie do gminnych szkół i będzie mógł im służyć również po zakończeniu okresu kwarantanny związanej z występowaniem koronawirusa w Polsce.

Przesuńmy termin wyborów – apel Śląskiego Związku Gmin i Powiatów

Śląski Związek Gmin i Powiatów oraz Stowarzyszenie Gmin i Powiatów Subregionu Południowego Województwa Śląskiego Aglomeracja Beskidzka apelują o zmianę terminu wyborów prezydenckich, które zaplanowane są na 10 maja br. Samorządowcy zrzeszeni w obu organizacjach są zgodni, iż przeprowadzenie wyborów w obliczu rozprzestrzeniania się koronawirusa, to wielkie ryzyko dla życia i zdrowia mieszkańców.

Sprzeciw lokalnych samorządów wobec wyborów wynika wyłącznie z troski o mieszkańców, które nie chcą wpisywać go w spór polityczny prowadzony na poziomie centralnym. Samorządy lokalne przypominają, że wybory to nie tylko kampania i sam dzień głosowania, ale również związane z ich przygotowaniem prace techniczno-organizacyjne, które trwają wiele tygodni. Gminy lada dzień powinny rozpocząć czynności przygotowawcze. W wielu przypadkach będą one prowadzone w aktualnie zamkniętych placówkach oświatowych, gdzie zwykle ulokowane są lokale wyborcze. W przygotowania te zostanie zaangażowanych tysiące pracowników jednostek samorządu terytorialnego w całej Polsce, co znacznie zwiększy ryzyko ich zachorowania.

W stanowisku Śląskiego Związku Gmin i Powiatów wskazano szereg podstawowych problemów, które mają kluczowe znaczenie w kontekście podjęcia decyzji o przesunięciu terminu organizacji najbliższych wyborów, tj.:

- rosnąca obawa o życie i zdrowie ludzi zarówno pracowników samorządu, szkół, jak i członków komisji obwodowych, przedstawicieli komitetów wyborczych oraz wyborców;
- brak podstaw do zmuszania konkretnych pracowników samorządu i jednostek podległych do tego, by podejmowali czynności związane z wyborami, w sytuacji,

w której obawiają się oni o swoje zdrowie;

- brak możliwości ukonstytuowania się obwodowych komisji wyborczych, ogromne problemy organizacyjno-techniczne w zakresie przeszkolenia takich komisji ze względu na ograniczenia w poruszaniu się i spotykaniu z uwagi na wprowadzone obostrzenia związane z izolacją osób;
- brak na rynku środków ochrony osobistej, w tym płynów dezynfekujących, maseczek i rękawiczek, w które należy wyposażyć wszystkie pracujące przy wyborach osoby (a w przypadku chwilowej ich dostępności ceny tych produktów są bardzo wysokie, tym samym środki przyznane na organizację wyborów mogą okazać się niewystarczające);
- brak zachowania zasad równości i reprezentatywności wyborów – tysiące osób poddanych kwarantannie domowej, brak precyzyjnych wytycznych w zakresie głosowania korespondencyjnego (pracownicy Poczty Polskiej nie obsługują osób będących w kwarantannie);
- olbrzymie kłopoty z uzyskaniem zaświadczeń o prawie do głosowania i dopisaniem do listy wyborców.

We wspólnym stanowisku samorządów zrzeszonych w Stowarzyszeniu Gmin i Powiatów Subregionu Południowego Województwa Śląskiego Aglomeracja Beskidzka czytamy m.in. iż aby wybory prezydenckie mogły stać się prawdziwym świętem demokracji powinny być przeprowadzone nie tylko z zachowaniem wszelkich możliwych środków bezpieczeństwa, ale także z zachowaniem zasad powszechności i równości. Majowy termin wyborów nie pozwoli dotrzymać żadnego z tych kryteriów. Dlatego z niepokojem odbieramy brak działań zmierzających do zmiany tej daty. W obawie o bezpieczeństwo mieszkańców oraz ze względu na brak gwarancji powszechności, równości i wiarygodności wybory dokonane w okresie powszechnej epidemii jako Członkowie Stowarzyszenia zrzeszającego wszystkie samorządy subregionu południowego województwa śląskiego wnioskujemy o podjęcie środków prawnych pozwalających na przełożenie terminu wyborów prezydenckich.

Pełna treść stanowiska Śląskiego Związku Gmin i Powiatów dostępna jest na stronie organizacji.



foto. ARC SPOT

Zostań w domu i unikaj osobistych kontaktów

W związku z rosnącą liczbą osób zakażonych wirusem SARS-CoV-2, a także objętych domową kwarantanną zwracamy się z prośbą o pozostanie w domu i zastosowanie się do zaleceń związanych z zapobieganiem rozprzestrzeniania się koronawirusa. Zwracamy się także z prośbą o śledzenie komunikatów i stosowanie się do nich.

Każdego dnia należy przestrzegać podstawowych zasad, takich jak:

- częste mycie rąk mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu,
- unikanie dotykania rękami oczu, nosa i ust,
- zasłanianie ust i nosa zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką podczas kaszlu lub kichania,
- niewychodzenie z domu, kiedy nie jest to konieczne,
- unikanie miejsc publicznych i skupisk ludzi,
- niezblizanie się do osób chorych,
- zachowanie bezpiecznej odległości od wszystkich osób, które kaszlą, kichają lub mają gorączkę.

Dodatkowo, w przypadku zaobserwowania u siebie objawów takich, jak gorączka, kaszel i problemy z oddychaniem należy bezzwłocznie telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną (tel. 724 700 454) lub w przypadku nasilonych objawów zadzwonić pod numer alarmowy 112 bądź, po wcześniejszym



#zostańwdomu

graf. Karolina Dmitriew

kontakcie telefonicznym, zgłosić się na oddział obserwacyjno-zakaźny Szpitala Śląskiego w Cieszynie (tel. 33 854 92 00). Informacje na temat koronawirusa można także uzyskać, dzwoniąc na bezpłatną infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia (tel. 800 190 590).

Zbiórka odpadów wielkogabarytowych w gminie Goleszów

W związku z pytaniami dotyczącymi zbiórki odpadów wielkogabarytowych pragniemy poinformować, iż w chwili obecnej harmonogram odbioru nie ulega zmianie. O ewentualnych zmianach będziemy Państwa na bieżąco informować poprzez stronę internetową Gminy Goleszów.

NAJBLIŻSZE TERMINY ODBIORU ODPADÓW WIELKOGABARYTOWYCH:

- 25 kwietnia – Goleszów Dolny,
- 16 maja – Bażanowice,
- 29 maja – Leszna Górna, Dziegiełków,
- 29 czerwca – Goleszów Równia,
- 30 czerwca – Godziszów, Kisielów.

Odpady wielkogabarytowe wystawione po wskazanym wyżej terminie nie będą odbierane. Odpady należy wystawić bezpośrednio przed swoją posesją tak, by nie utrudniały ruchu pojazdów i pieszych, najpóźniej do godziny 7:00 w dniu zbiórki w danym sołectwie.

LISTA ODPADÓW ODBIERANYCH W TRAKCIE ZBIÓRKI:

- meble domowe (stoły, szafy, krzesła, wersalki, fotele itp.),
- elementy wyposażenia mieszkań (dywany, wykładziny, materace, kołdry, pierzyny, poduszki),
- sprzęt elektryczny i elektroniczny,
- meble ogrodowe (drewniane i z tworzyw sztucznych),
- sprzęt sportowy i turystyczny (rowery, narty, sanki, sprzęt do ćwiczeń, walizki, torby podróżne),
- duże opakowania z tworzyw sztucznych (doniczki, skrzynki, czyste wiaderka, zabawki i sprzęt dziecięcy),

- opony z samochodów osobowych,
- chemikalia (rozpuszczalniki, środki ochrony roślin, opakowania zawierające pozostałości substancji niebezpiecznych, farby, tusze, farby drukarskie, kleje, lepiszcze, żywice i detergenty).

UWAGA! Wystawione do zbiórki chemikalia należy zabezpieczyć poprzez szczelne zamknięcie opakowania, a na nim umieścić opis znajdującej się w środku substancji. Niezabezpieczone i nieopisane opakowania z chemikaliami NIE ZOSTANĄ ODEBRANE.



fot. pixabay.com (Greg Reese)

Policja ostrzega przed oszustami wykorzystującymi epidemię koronawirusa

Policjanci przestrzegają przed nieuczciwymi praktykami osób, które wykorzystując epidemię koronawirusa, proponują zakupy środków mających rzekomo cudowne właściwości i zwalczające wirusa. Często oferują je w Internecie lub podszywają się pod instytucje i organizacje mające na celu zwalczanie i zapobieganie szerzeniu się wirusa czy też zajmujące się jego leczeniem.

Dodatkowo w związku z pojawieniem się w Polsce wirusa SARS-CoV-2, oszuści postanowili wykorzystać tę sytuację, by wyłudzić pieniądze i okradać mieszkania podając się m.in. za pracowników sanitarnych. Problem ten zatem dotyczy tylko nieuczciwych sprzedawców ale i podszywania się pod Służby Sanitarne, pracowników Ministerstwa Zdrowia oraz inne instytucje i organizacje, które walczą z rozprzestrzenianiem się i szerzeniem koronawirusa.

Policjanci przestrzegają przed tego typu oszustami. Nie dajmy się zwieść, nie kupujemy cudownych środków mających nas rzekomo uchronić przed zachorowaniem na koronawirusa czy nagle uzdrowić. Nie wpuszczamy też takich osób do swoich domów i o każdym tego typu przypadku informujemy Policję.



foto: Manfred Antranias Zimmer (Pixabay)

Zasady obsługi klientów ZUS

W związku z sytuacją zagrożenia epidemicznego, w trosce o bezpieczeństwo swoich klientów Zakład Ubezpieczeń Społecznych informuje, iż do 27 marca 2020 r. funkcjonuje obsługa klientów ZUS poprzez Centrum Obsługi Telefonicznej.

Do dyspozycji klientów ZUS jest ogólnopolska linia telefoniczna dostępna pod numerem telefonu 22 560 16 00 od poniedziałku do piątku w godz. od 7:00 do 18:00 oraz dodatkowe numery telefonów,

czynne w dni robocze w godz. od 7:00 do 15:00

- 22 290 87 01 - obsługa zasiłków opiekuńczych na czas opieki nad dzieckiem
- 22 290 87 02 - obsługa w sprawie wsparcia dla przedsiębiorców
- 22 290 87 03 - obsługa w sprawie odwołanych badań lekarskich i rehabilitacji leczniczej

Zakład Ubezpieczeń Społecznych zachęca również do zakładania profilu w portalu Platformy Usług Elek-

tronicznych (PUE) ZUS i korzystania z usług elektronicznych. Konto na portalu PUE ZUS można założyć bez wychodzenia z domu – przez internet - za pomocą profilu zaufanego (ePUAP/login.gov) lub bankowości elektronicznej. Na PUE ZUS można samodzielnie pobrać potwierdzenia z danymi zgromadzonymi w ZUS oraz przekazać elektronicznie wnioski o wydanie stosownych zaświadczeń. Aktualne informacje dostępne są również na stronie internetowej ZUS.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych informuje także, iż w placówkach ZUS wyodrębnione zostały specjalne strefy, w których klienci ZUS mogą samodzielnie złożyć wnioski, bez kontaktu osobistego z pracownikami ZUS, a w związku z aktualną sytuacją odwołane zostały także wszystkie zaplanowane badania lekarskie prowadzone przez lekarzy orzeczników, komisje lekarskie, konsultantów Zakładu.



foto: fotopolska.eu autor Czesil

Apel Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego

Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego rozpoczęła zbiórkę na zakup dodatkowych środków ochronnych dla osób chorych i personelu Szpitala Śląskiego w Cieszynie, a także pracowników Cieszyńskiego Pogotowia Ratunkowego.

Apel ma związek z ogromnymi potrzebami, jakie w obliczu pandemii wirusa SARS-CoV-2 wskazują poszczególne oddziały Szpitala Śląskiego w Cieszynie, a także Cieszyńskie Pogotowie Ratunkowe. Pracownicy obu tych jednostek każdego dnia dokładają ogromnych starań, by mieszkańcy naszego powiatu czuli się bezpiecznie, niejednokrotnie narażając swoje życie i zdrowie.

Wpłaty na zakup środków ochronnych można dokonywać bezpośrednio na konto Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego:



97 1020 1390 0000 6602 0019
0280 w treść przelewu wpisując
słowo: KORONAWIRUS.

Wpłaty przyjmowane są także poprzez serwis pomagam.pl (<https://pomagam.pl/en9pch99>).

Chroń innych przed zachorowaniem

Podczas kaszlu i kichania **zakryj usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem**. Następnie wyrzuć chusteczkę i **umyj ręce wodą i mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny**



Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu

Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, **przecieraj ręce chusteczkami do dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem**



Sytuacja, w której się obecnie znajdujemy, jest trudna z wielu powodów. Obawa o zdrowie własne i najbliższych, praca zdalna, problemy finansowe, przymus przebywania w domu, znaczne ograniczenie dotychczasowej aktywności... i niepewność. Tego, co będzie jutro, za tydzień, za miesiąc. Jak sobie z tym radzić, jak się w tym odnaleźć?

Podstawą poczucia bezpieczeństwa jest stałość, przewidywalność i poczucie kontroli nad sytuacją, czyli to wszystko, czego nam ostatnio brakuje. Rodzi to w nas bardzo trudne emocje – niepokój, obawę, strach, złość... To normalne w obecnej sytuacji. Strach jest nam potrzebny, ponieważ ostrzega przed niebezpieczeństwem, mobilizuje do podejmowania działań, które mają to zagrożenie zmniejszyć. Posłuchajmy własnego strachu – ograniczmy wychodzenie z domu do niezbędnego minimum, kontaktujmy się z rodziną i znajomymi przez tele-

fon, Internet, przestrzegajmy zalecanych zasad higieny.

Strach przed chorobą, lęk o przyszłość, obawa przed nieznanym, nieprzewidywalnym są w tej sytuacji zupełnie oczywiste. Potrzebujemy czasu na oswojenie się z nową rzeczywistością, z którą prawdopodobnie prawie wszyscy spotykamy się pierwszy raz w życiu. Co nam może pomóc?

W sytuacji trudnej wsparciem dla nas jest przewidywalność i kontrola. Kontrolujmy to, co jesteśmy w stanie - planujmy dzień sobie i dzieciom, wprowadzajmy na nowo rutynę w nasze czynności na tyle, na ile jest to możliwe. Zapewnijmy sobie czas na odpoczynek i gimnastykę, wspólne spędzanie czasu, rozmowy. Może to być szczególnie trudne dla osób do tej pory bardzo aktywnych zewnątrz (wyjścia do kina, na basen, spotkania ze znajomymi). Pamiętajmy jednak, że dla naszych dzieci większą i dłużej pamiętaną frajdą może być wspólne robienie ciastek z mamą czy majsterkowanie

z tatą niż kolejny seans filmowy. Uczmy się „cieszyć z małych rzeczy”. Dajmy sobie prawo do popełniania błędów – to nowa dla nas sytuacja, wszyscy się jej dopiero uczymy.

Pamiętajmy, że na nasze emocje wpływają myśli. Przyjrzyjmy się im – czy nie są na przykład zbyt katastroficzne. Pomocna może okazać się zmiana myślenia – czy naprawdę

już nic gorszego nie może się wydarzyć? Starajmy się ograniczać dostęp do informacji na temat koronawirusa do rozsądnego minimum - przeciążenie informacjami zwiększy nasz niepokój.

Rozmawiajmy z dziećmi na temat ich odczuć związanych z obecną sytuacją, samo wyrażenie niepokojów, obaw będzie miało znaczenie terapeutyczne, mówmy im, jak my radzimy sobie z trudnymi emocjami. Pomocna może być też wymiana doświadczeń z bliskimi, przyjaciółmi – świadomość, jak oni radzą sobie w obecnej sytuacji. To daje nam okazję do uświadomienia sobie, co jest w życiu ważne, nabywania nowych doświadczeń, docenienie tego, co było ważne, a co czasowo utraciliśmy – nawet drobne rzeczy, na które do tej pory nie zwracaliśmy uwagi.

Różnimy się między sobą w sposobie radzenia sobie z trudnościami, odpornością psychiczną. To normalne. Szukajmy wsparcia u bliskich i przyjaciół. Istnieje także możliwość telefonicznego kontaktu z psychologiem. Od wielu lat prowadzę konsultacje dla mieszkańców gminy Goleiszów w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej.

W tym trudnym czasie jestem do Państwa dyspozycji pod uruchomionym przez Urząd Gminy i GOPS numerem telefonu: 33 479 38 29 od poniedziałku do piątku, w godzinach od 11:00 do 17:00.

Więcej porad psychologa dostępnych jest na stronie www.gops-goleiszow.pl.



foto: pixabay.com

Jak przetrwać epidemię w dobrym zdrowiu psychicznym?

Koronawirus powoduje coraz większy szok, strach i niedowierzanie. Nasze wyobrażenie o otaczającym świecie i naszej nad nim kontroli padło prawie z dnia na dzień. Przyzwyczajeni do rozumowego obejmowania rzeczywistości patrzymy teraz jak wszystko, co uporządkowane, zaplanowane i racjonalne, wymyka się spod kontroli. Jak w takiej sytuacji zmniejszyć koszty psychiczne?

Pojawiają się sugestie, żeby traktować podejście do epidemii jak do procesu żałoby. Dlaczego? Bo sytuacja jest ekstremalnie trudna. Też coś utraciliśmy – co prawda czasowo – ale strata jest realna. Praca, kontakty z innymi, przyjemności. Nawet te drobne, jak rozmowa ze znajomą ekspedientką, czy spacer po parku. Musimy zrezygnować ze swoich przyzwyczajzeń, a podobno są one drugą naturą człowieka. Tracimy poczucie bezpie-

czeństwa i stabilności. W dodatku towarzyszą nam bardzo trudne emocje – smutek, tęsknota, strach, ale też rosnąca złość, irytacja, zniechęcenie, bezradność... Epidemia i podejście do niej to też proces. Nie rozłożony na dni, tylko tygodnie, a może i miesiące. Świadomość tego, co się może z nami dziać w tym czasie i jak sobie z tym radzić, pozwala być bardziej uważnym, przygotowanym i znieść to wszystko z mniejszym kosztem psychicznym.

Na początku jest zaprzeczanie. Wypieramy zagrożenie. Przecież to daleko – myślimy sobie – do nas to nie dotrze. Jakież Chiny – no tak, jedzą te nietoperze, brud na ulicach, przecież to nie pierwsza epidemia w tym kraju. Włochy – no tak, ale to w sumie też jeszcze nie tak blisko, poza tym oni zlekceważyli przecież zagrożenie... W końcu trudne myśli i emocje nadchodzą. Lęk, strach, nerwowe kupowanie rzeczy, robienie zapasów. Jak opanować te myśli i emocje? Nasz mózg nie odróżnia fikcji od rzeczywistości. To, jakie myśli pojawią się w naszej głowie, będzie miało wpływ na to, jak będziemy się czuli. Spróbujmy realnie ocenić zagrożenie, zastanowić się, na ile nasz strach jest racjonalny i wynika na przykład z wykonywanego zawodu czy wieku, a na ile jest spotęgowany poprzez stały dopływ informacji o postępowaniu epidemii.

Jak sobie radzić?

- Zachowaj stały rytm dnia. O tych samych godzinach wstawaj i kładź się spać. Uczesz się i pomaluj, jeśli robisz tak na co dzień. Nie chodź w ciągu dnia w piżamie, przebierz się. O stałych porach jedz posiłki.
- Pamiętaj o dobrym śnie. Śpij około 8 godzin, staraj się, żeby sen obejmował zwłaszcza godziny 23 – 3. Na kilka godzin przed snem



foto: pixabay.com

zrezygnuj z elektroniki, nie śledź informacji na temat koronawirusa, daj sobie czas na wyciszenie.

- Wprowadź rytuały. Śniadanie z rodziną, albo wspólny obiad. Ulubiona książka przed snem, kawa o 14... Dzięki temu chaos stanie się chociaż trochę bardziej przewidywalny. To ważne, zwłaszcza dla dzieci.

- Bądź w kontakcie z bliskimi. Poświęć czas na rozmowę, nawet tę trudną. Oglądajcie wspólnie film czy kabaret (tak, tak – śmiech zmniejsza napięcie).

- Przyjrzyj się swoim myślom. Poobserwuj, czy się powtarzają. Jakie one są? Nakręcają strach czy wspierają cię?

- Obserwuj swój oddech. Znajdź taki czas, np. wieczorem, żeby poobserwować, jak oddychasz. Spokojnie i głęboko, czy szybko i płytko. Wyobraź sobie, do jakiego miejsca w ciele dociera twój oddech. Połóż rękę w tym miejscu. Zrób parę powolnych wdechów i wydechów. Poczuj, czy zmieniło się twoje odczuwanie własnego ciała.

Kolejna faza to frustracja, złość, irytacja, niezgoda na to, co dzieje się dookoła. Może pojawić się poczucie uwięzienia we własnym domu, chęć ucieczki, poczucie, że ludzi w domu jest za dużo, że za dużo bodźców do nas dociera. Kolejne „mamo!”, „tato!” powoduje, że mamy ochotę uciekać, gdzie pieprz rośnie. Co robić?

- Znajdź przestrzeń dla siebie. Czas w ciągu dnia, który jest tylko dla ciebie. Drobną przyjemność. Uprzedź o tym bliskich. Potrzebujecie być razem, ale potrzebujecie też chwili na oddech. Szanuj przestrzeń innych.

- Pamiętaj o aktywności fizycznej. Wyśitek fizyczny pomaga rozładować napięcie.

- Nie koncentruj uwagi na wirusie. Ogranicz dopływ informacji do niezbędnego minimum, nie sprawdzaj co chwilę w Internecie co się dzieje, ilu jest zarażonych, ile ofiar. Pomóż dzieciom nawiązać kontakt z kolegami i koleżankami. Zajmij się czymś konkretnym.

- Deleguj zadania. Ustalcie w rodzinie, kto czym się zajmuje. To porządkuje i wprowadza przewidywalność, a poza tym uchroni cię przed przeciążeniem obowiązkami.

- Doceniaj małe rzeczy. Widok za oknem, śpiew ptaków, muzyka i taniec, nowe rytuały relaksacyjne (masaż, kąpiel), praca w ogródku albo chociaż przesadzenie kwiatków w doniczkę, posianie rzeżuchy.... Daj sobie czas na regenerację.

A potem może przyjść poczucie, że złość i tak niczego nie zmieni. Pojawia się zniechęcenie, smutek, rezygnacja. Nie chce się wstać z łóżka. To czas na mierzenie się z rosnącymi zakazami, doświadczanie niepewności i pustki, poczucie bezradności, myśli: „już nie dam rady”, „kiedy to się skończy?”... To trudny moment. Moment godzenie się ze stratą, opłakania jej. Jak sobie wtedy pomóc?

- Pozwól sobie na moment załamania. Na wypłakanie smutku, żalu, bezradności. Jeśli nie masz siły wstać z łóżka – nie wstawaj. To czas potrzebny ci na regenerację.

- Utrzymuj relacje z bliskimi. Oni doświadczają podobnych przeżyć, co ty. Możesz zadzwonić, napisać, dać znać, że myślisz i pamiętasz. To ważne, że ludzie nawet w trudnych momentach potrafią dać sobie wsparcie. Często wystarczy po prostu być.

- Nadaj temu sens. Myśli „po co to wszystko?”, „dlaczego tak się dzieje?” pojawiają się, to normalne. Zazwyczaj oceniamy coś dopiero z perspektywy czasu. Teraz możesz w tym wszystkim znaleźć coś dla siebie – co dla mnie jest ważne? Może o czymś w pędzie życia zapomniałam/zapomniałem? Może coś innego jest ważne? Coś, czego do tej pory nie dostrzegałam/dostrzegałem, albo myślałam/myślałem, że mam dane raz na zawsze...

- Szukaj pomocy. Wśród bliskich, przyjaciół. To żaden wstyd, tylko ważna umiejętność emocjonalna. Możesz skorzystać z telefonu zaufania, porad przez telefon.

Wszystko kiedyś mija, trudny czas też. Każdy z nas przechodzi to inaczej. Nawet po okresie odzyskania równowagi może ponownie nadejść trudny moment. To normalne. Jest coś, na co mamy nadal wpływ. To nasze myśli. Starajmy się, by były pozytywne. Myślmy ciepło o sobie i o innych.

Karolina Brachaczek

Tarcza Antykryzysowa - wsparcie z ZUS i PUP



fol. www.gov.pl

Od 1 kwietnia obowiązuje pakiet ustaw, które składają się na tzw. tarczę antykryzysową. Według rządu ma ona na celu przeciwdziałać gospodarczym skutkom pandemii koronawirusa, w tym także ochronę miejsc pracy i zmniejszenie obciążeń i zachowanie płynności finansowej w firmach.

W skład pakietu regulacji wchodzi m.in. ochrona zatrudnienia oraz zmniejszenie obciążeń i zachowanie płynności finansowej w firmach, poprzez wsparcie realizowane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych oraz Powiatowy Urząd Pracy.

I tak oto Zakład Ubezpieczeń Społecznych oferuje zwolnienie ze składek społecznych na 3 miesiące (marzec–maj) mikrofirmom, które na 29 lutego zatrudniały do 9 osób oraz świadczenie postojowe w kwocie do ok. 2 tys. zł - dla zleceniobiorców (umowa zlecenia, agencyjna, o dzieło) i samoza-

trudnionych o przychodzie poniżej 3-krotności przeciętnego wynagrodzenia. Zakład Ubezpieczeń Społecznych oferuje także czasowe zniesienie opłaty prolongacyjnej przy odraczaniu lub rozkładaniu na raty należności skarbowych i składkowych (ZUS).

Pomoc może być wypłacana wyłącznie w dwóch przypadkach.

Pierwszy dotyczy okresu przestoju ekonomicznego, rozumianego jako okres niewykonania pracy przez pracownika z przyczyn niedotyczących pracownika pozostającego w gotowości do pracy. Drugi obejmuje okres obniżonego wymiaru czasu pracy, który w praktyce oznacza obniżony przez przedsiębiorcę wymiar czasu pracy pracownika z przyczyn niedotyczących pracownika, jednak nie więcej niż do połowy wymiaru czasu pracy.

Z kolei Urzędy Pracy oferują pracodawcom ochronę miejsc

pracy uruchamiając środki z Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych oraz oferując niskooprocentowaną pożyczkę z Funduszu Pracy dla mikroprzedsiębiorców. Powiatowy Urząd Pracy w Cieszynie ogłosił 2 kwietnia 2020 r. nabór wniosków dla mikroprzedsiębiorców na jednorazowe pożyczki w wysokości do 5 000 złotych.

Aby otrzymać wsparcie realizowane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych, czy Powiatowy Urząd Pracy należy złożyć odpowiedni wniosek. Są one dostępne on-line na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS oraz na stronie internetowej PUP Cieszyn www.cieszyn.praca.gov.pl w zakładce „dla pracodawców i przedsiębiorców/tarcza antykryzysowa). Szczegółowe informacje na temat rządowej tarczy antykryzysowej znajdują się na stronie www.gov.pl.

**Goeszowska
Panorama**

Wydawca: Gmina Goleszów ul. 1 Maja 5, 43-440 Goleszów

Redaktor naczelny: Tomasz Lenkiewicz

Redakcja: Urząd Gminy Goleszów, ul. Zakładowa 12, 43-440 Goleszów, tel. 33 479 05 10 wew. 85, panorama@goleszow.pl

Nakład: 2000 egzemplarzy

Skład, przygotowanie do druku i druk: Przedsiębiorstwo Poligraficzne Modena sp. z o.o., ul. Mała Łąka 17, 43-400 Cieszyn, www.drukarniamodena.pl

Projekt graficzny winiety Panoramy Goleszowskiej: Wydawnictwo Arka, Cieszyn, www.arkadruk.pl

Redakcja nie zwraca nadsyłanych tekstów oraz zastrzega sobie prawo ich skracania i opracowywania redakcyjnego.

Wszystkie wydania gazety w wersji elektronicznej znajdują się na stronie: www.goleszow.pl/panorama-goeszowska

Materiały do następnego numeru można dostarczać do 17 kwietnia 2020 r. Dostarczone po tym terminie zostaną umieszczone w następnym wydaniu gazety.

Zdjęcia na okładce: 1. strona - pixabay.com



Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wyjmij rękawicę z opakowania



2

Uchwycić ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsunąć ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



4

Drugą rękawicę wyjmij gołą dłonią



5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

ZDJEMOWANIE:



Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!



Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!

*Drodzy Mieszkańcy Gminy Goleiszów,
Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych chcielibyśmy życzyć Państwu przede wszystkim zdrowia, które od zawsze było jedną z podstawowych wartości, a w obecnych czasach urosło do rangi najbardziej pożądanego darów. Mamy nadzieję, iż w trakcie tych kilku świątecznych dni znajdą Państwo chwilę na złapanie oddechu od problemów i codziennych trosk, a także od obaw przed tym, z czym od kilku tygodni mierzymy się wszyscy. Życzymy Państwu także rozbudzenia wiosennego entuzjazmu oraz nadziei na lepsze jutro, które w połączeniu z troską o samych siebie oraz najbliższych i najbardziej potrzebujących pozwolą nam wspólnie pokonać wszelkie przeciwności losu oraz realne zagrożenie.*

Sylwia Cieślar
Wójt Gminy Goleiszów

Karol Lipowczan
Przewodniczący Rady Gminy Goleiszów

*Wesołych
Świąt*

