pacjent.gov.pl

Zostań w domu

Data aktualizacji
2022-12-22

Wszędzie tam, gdzie masz bliski (poniżej 1,5 m) kontakt z innymi ludźmi, możesz zakazić się wirusem. Osoby starsze, chore przewlekle z obniżoną odpornością, powinny zadbać przede wszystkim o swoje bezpieczeństwo.

Osoby po 70. roku życia proszone są o pozostanie w domu. Wyjątkiem są sytuacje związane z:

- pracą zawodową
- zaspokajaniem niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego
- uczestniczeniem w czynnościach lub obrzędach religijnych lub ich odprawianiem.

Unikaj wszystkich sytuacji, które gromadzą ludzi, w tym wizyt na cmentarzu.

Bądź mniej towarzyski

Jeśli możesz, zostań w domu. Zakupy możesz zrobić on line, dostarczą Ci je do domu. Jeśli jesteś osobą samotną, bez rodziny lub nie w pełni samodzielną, zgłoś telefonicznie do Urzędu Wojewódzkiego lub Ośrodka Pomocy Społecznej, że potrzebujesz pomocy.

Jeśli musisz wychodzić, unikaj bliskich kontaktów z innymi ludźmi, nie podawaj ręki, nie całuj się na przywitanie, zachowaj dystans. Możesz założyć jednorazowe rękawiczki, które wyrzucisz po powrocie do domu. Myj ręce zaraz po powrocie do domu. Kiedy jesteś na zewnątrz, nie dotykaj twarzy.

Jeśli musisz robić zakupy, to skorzystaj ze specjalnych godzin dla seniorów. Od 15 października sklepy i drogerie, będą otwarte tylko dla osób starszych powyżej 60. roku życia od godziny 10 do 12. Możesz zrobić zakupy w innych godzinach, ale w tych unikniesz tłoku.

> **Uruchomiona została infolinia dla seniorów, którzy, zostając w domach, potrzebują pomocy w załatwieniu spraw codziennych: 22 505 11 11**

Jeśli potrzebujesz wsparcia:

- zadzwoń na infolinię
- konsultant z infolinii przekaże Twój numer do ośrodka pomocy społecznej w Twojej gminie
- pracownik ośrodka zadzwoni i dowie się, jakiej pomocy potrzebujesz.

> **Uwaga, wszystkie osoby, który chciałyby włączyć się w akcję #WspierajSeniora, mogą to zrobić za pomocą strony internetowej www.wspierajseniora.pl.**

Nie wychodź z domu po receptę

Przypominamy – e-receptę możesz dostać na mail lub telefon. Unikniesz wizyty w przychodni, w której możesz zetknąć się z chorymi i być niepotrzebnie narażonym na wirusy.

Zadzwoń do swojego lekarza, jeśli potrzebujesz, by Ci przepisał leki. W niektórych przychodniach możesz skorzystać z czatu. Po konsultacji lekarz wystawi Ci e-receptę. Kod e-recepty przyjdzie na wybrany mail lub jako SMS na wskazany numer telefonu. E-recepta będzie też dostępna na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta.

> **Możesz podać dowolny numer telefonu komórkowego, Twój, męża, dziecka. Jeśli masz jeden telefon komórkowy wspólny z partnerem, to podajesz ten numer.**

Dowiedz się, jak się zalogować na Internetowe Konto Pacjenta – przeczytaj **Poradnik dla Seniora**. To

proste, przeprowadzimy Cię przez to krok po kroku. Zawsze możesz poprosić kogoś bliskiego, by pomógł Ci przy pierwszym logowaniu się.

Sprawdź, jak się leczyć w sytuacji pandemii

Upoważnij kogoś do odbierania e-recepty

Wygodniej Ci, by ktoś odbierał za Ciebie e-recepty i je realizował? Internetowe Konto Pacjenta to umożliwia. Jedynym warunkiem jest to, że bliska Ci osoba również posiada Internetowe Konto Pacjenta (IKP), a Ty dasz jej pełnomocnictwo.

Jak upoważnić bliskich?

- Logujesz się na Internetowym Koncie Pacjenta
- na górze z prawej strony widzisz słowo "Uprawnienia", klikasz tam
- teraz klikasz na "Moi pełnomocnicy", a następnie na "Dodaj pełnomocnika"
- wpisujesz kolejne dane tak, jak podpowiada Ci system: Nazwisko, PESEL, zakres dostępnych danych i czas, na jaki ktoś ma upoważnienie. Zatwierdzasz.

Teraz Twoja córka, wnuk czy opiekunka może przeglądać wystawione Ci recepty oraz informacje znajdujące się na Internetowym Koncie Pacjenta.

Zawsze możesz cofnąć to upoważnienie.

> **Jeśli chcesz, żeby to nie Tobie, ale bliskiej osobie system przesyłał (SMS-em lub e-mailem) e-receptę, zaznacz odpowiednie opcje w ustawieniach konta. Kliknij na „Edytuj swoje dane”. Podaj numer telefonu lub/i adres mailowy bliskiej osoby. Zatwierdź.**

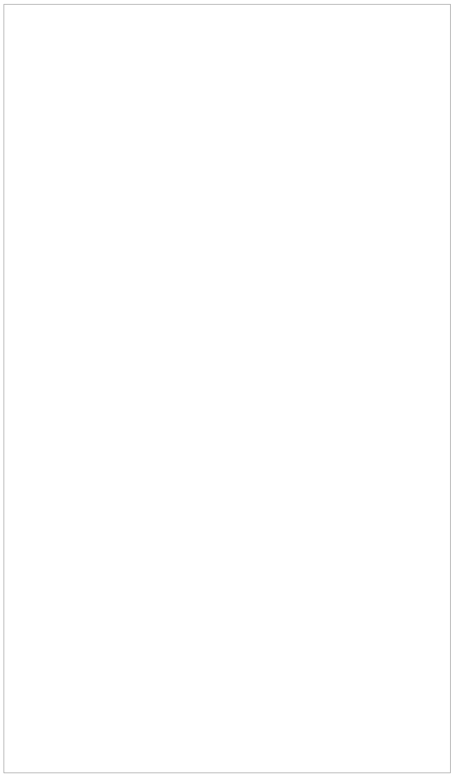
Dzięki temu, że ktoś w Twoim imieniu może odebrać leki, zrobić za Ciebie zakupy, nie jesteś bezpośrednio narażony na kontakt z innymi osobami. To zmniejsza ryzyko złapania infekcji.

Dowiedz się więcej o koronawirusie

Zaszczep się przeciw COVID-19
Szczepionka przeciw COVID-19
jest dostępna do 26 czerwca

2026. Skierowania na nią są wystawione automatycznie. Dowiedz się, jak umówić się na szczepienie. Zadbaj o swoją odporność
Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą



Jak zaszczepić dziecko przeciwko COVID-19
Szczepionka przeciw COVID-19 dla dzieci na sezon 2025/26 nie jest już dostępna
Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą

Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

Nie ma obowiązku noszenia maseczek. Polegaj na swoim zdrowym rozsądku, by chronić siebie i innych przed infekcją

Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą

