

## **INFORMATOR DLA SENIORÓW w dobie COVID-19**

Seniorze chroń Siebie, jeśli nie musisz **NIE WYCHODŹ Z DOMU**.

Skorzystaj z możliwości wsparcia przeznaczonego dla seniorów:

### **Podstawowa Opieka Zdrowotna - lekarz rodzinny (teleporady):**

Jeśli czujesz się źle i potrzebujesz porady lekarza zadzwoń do swojego lekarza rodzinnego (POZ) i skorzystaj z porady przez telefon. Każdy z nas ma swojego lekarza rodzinnego - więc zapisz sobie jego numer w swoim telefonie, a dodatkowo na kartce i trzymaj ją w widocznym miejscu.

Lekarz rodzinny (POZ) kieruje pacjentów z podejrzeniem zakażenia koronawirusem na wykonanie testu po rozmowie telefonicznej lub po badaniu bezpośrednim.

### **Leki bez wychodzenia z domu:**

Jeśli otrzymałeś e-receptę na lek:

1. Zapisz 4 cyfrowy kod.
2. Zadzwoń do apteki. Podaj kod e-recepty. Poproś o podanie ceny leków.
3. Zrób przelew na podane konto apteki. Pobierz potwierdzenie przelewu, zapisz je w telefonie, komputerze lub wydrukuj i wyślij na adres email apteki.
4. Poproś wybraną osobę o odbiór leków z apteki podając kod e-recepty. Możesz skorzystać z pomocy przy odbiorze – zadzwoń na numer 32 251 69 00 (telefon czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 – 15.30), a wtedy dostarczymy Ci lekarstwa pod drzwi.

### **Zakupy na telefon lub paczka żywnościowo-higieniczna:**

Jeśli potrzebujesz pomocy w dokonaniu zakupów, skorzystaj z usługi Pogotowia Zakupowego.

Jeśli jesteś w trudnej sytuacji materialnej, skorzystaj z bezpłatnego pakietu żywności oraz środków higienicznych.

Zgłoszenia do Pogotowia Zakupowego lub Paczki są przyjmowane pod numerem Srebrnego Telefonu:

32 251 69 00 od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 15.30

Oferujemy dwa rodzaje usług dla osób nieobjętych kwarantanną:

- dla osób starszych, ubogich i wymagających wsparcia finansowego - bezpłatny pakiet żywności oraz środków higienicznych,
- dla osób starszych, niepełnosprawnych posiadających własne środki finansowe – zakup żywności, środków higienicznych, w tym leków ze środków własnych oraz na zlecenie seniora.

Usługa realizowana jest przez pracowników Fundacji Wolne Miejsce, którzy są wyposażeni w odpowiednie identyfikatory.

### **Pomoc seniorom przebywającym na kwarantannie:**

Jeśli jesteś objęty domową kwarantanną i potrzebujesz wsparcia lub pomocy zadzwoń na numer Srebrnego Telefonu 32 251 69 00 (od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 15.30) gdzie uzyskasz informacje o możliwościach otrzymania wsparcia czy pomocy będąc na kwarantannie.

### **Godziny dla seniorów:**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 do 12.00 zakupy w sklepach spożywczych, drogeriach, aptekach i na poczcie mogą robić wyłącznie osoby powyżej 60 roku życia.

## **Wsparcie psychologiczne:**

Jeśli potrzebujesz wsparcia psychologicznego możesz skorzystać z porad:

- TELEFON ZAUFANIA DLA SENIORÓW  
tel. 796 970 686 – dostępny w godzinach 16:00 – 19:00 (od poniedziałku do soboty)
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach. Można nawiązać kontakt telefonicznie oraz mailowo:  
tel. 32 251 15 99  
tel. 32 257 14 82  
tel. 669 777 008  
tel. 601 158 007,  
tel. 506 041 200,  
tel. 506 041 100 z możliwością kontaktu przez komunikator WhatsApp i video  
email: [oik@mops.katowice.pl](mailto:oik@mops.katowice.pl)

Dyżury psychologów i interwentów w godzinach 8:00 – 19:00 (od poniedziałku do piątku).

## **Pomoc finansowa z pomocy społecznej lub usługi opiekuńcze:**

Jeśli potrzebujesz wsparcia finansowego z pomocy społecznej lub pomocy w formie usług opiekuńczych zadzwoń pod numer Srebrnego Telefonu 32 251 69 00 od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 15.30, gdzie uzyskasz szczegółowe informacje kontaktowe oraz jak załatwić wszystkie formalności.

### **„Srebrna Książka” w Katowicach**

„Srebrna Książka” jest to nowy projekt miasta Katowice, polega on na dowożeniu do domu książek i audiobooków wypożyczonych katowickim seniorom, a także osobom niepełnosprawnym i chorym.

Bibliotekarz dostarczy nieodpłatnie, w umówionym z Czytelnikiem terminie wybrane książki pod adres jego zamieszkania na okres do 30 dni, z możliwością przedłużenia terminu zwrotu telefonicznie lub pocztą elektroniczną. Jednorazowo można wypożyczyć do 5 pozycji.

Wypożyczanie książek w ramach usługi odbywa się poprzez zgłoszenie telefoniczne - **numer telefonu 502 28 88 28.**