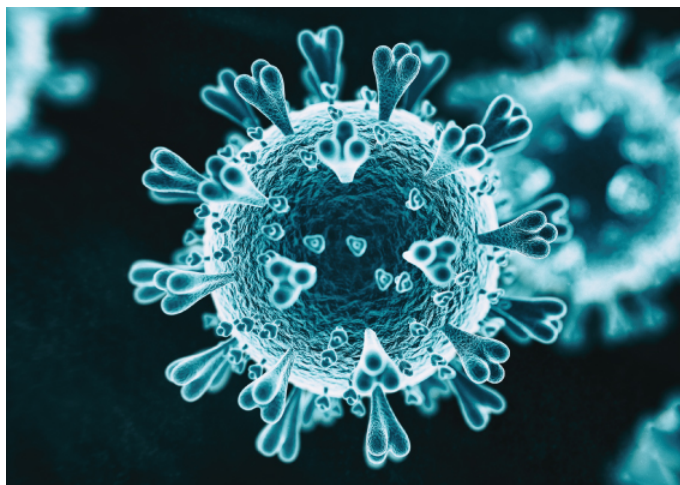




COVID-19 Coronavirus Update



Ważne informacje dla osób starszych dotyczące COVID-19

UWAGA

Udowodniono, że zachowanie fizycznej odległości jest jednym z najbardziej skutecznych sposobów ograniczenia szerzenia się choroby podczas epidemii. Oznacza to zmiany, do których należy:

- pozostanie w domu i wychodzenie tylko w celu indywidualnych ćwiczeń lub zakupu artykułów pierwszej potrzeby
- zapewnienie sobie, w miarę możliwości, pomocy rodziny lub służb socjalnych przy zakupie artykułów pierwszej potrzeby
- zachowywanie odległości co najmniej 2 długości ramion (około 2 metrów) od innych osób na tyle, na ile jest to możliwe.

W celu zapoznania się z aktualnymi informacjami na temat działań podjętych przez City of Mississauga, prosimy odwiedzić stronę internetową mississauga.ca/coronavirus lub śledzić konto @CityMississauga na Twitterze.

W celu zapoznania się z informacjami na temat ochrony zdrowia i szerokiej gamy usług socjalnych, prosimy odwiedzić stronę internetową peelregion.ca/coronavirus.

W tych trudnych czasach City of Mississauga skupia uwagę przede wszystkim na wspieraniu zamieszkałych w okolicy osób starszych poprzez przekazywanie im rzetelnych, aktualnych i istotnych wiadomości.

Informacje ujęte w tym informatorze zawierają garść porad adresowanych do osób starszych. Aby mogli Państwo mieć wgląd w najnowsze, często aktualizowane materiały, zapraszamy do odwiedzenia zakładki poświęconej COVID-19 na stronie internetowej władz miasta.

mississauga.ca/coronavirus

Jeżeli nie są Państwo w stanie samodzielnie wejść na tę stronę, sugerujemy, aby poprosili Państwo o pomoc przyjaciela lub członka rodziny.

WAŻNE DANE KONTAKTOWE

3-1-1 – wszelkie informacje dotyczące spraw zarządu miasta.

2-1-1 – połączenie się w dowolnej chwili ze służbami miejskimi i socjalnymi w Państwa rejonie.

9-1-1 – wszelkie sytuacje nagłe.

Peel Public Health: 905-799-7700

Telehealth Ontario: 866-797-0000 oraz TTY pod nr 1-866-797-0007. Prosimy dzwonić pod ten numer w przypadku podejrzenia objawów COVID-19.

Government of Canada: 1-833-784-4397

DOSTARCZANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH I POSIŁKÓW

Zakupy spożywcze i dostarczanie artykułów pierwszej potrzeby

Przypominamy, aby osoby w wieku ponad 70 lat pozostały w domu, wychodząc tylko w celu indywidualnych ćwiczeń lub zakupu artykułów pierwszej potrzeby.

Wiele sklepów spożywczych oferuje przyjmowanie online zamówień artykułów z dostawą do domu. Jeżeli nie mają Państwo komputera lub dostępu do Internetu, prosimy zwrócić się o pomoc do przyjaciela lub członka rodziny.

Otrzymywanie bezpłatnej żywności i artykułów pierwszej potrzeby

Peel Food Map to katalog zasobów, w którym znajdą Państwo informacje na temat programów wydawania żywności na obszarze Peel Region.

Prosimy odwiedzić stronę internetową peelregion.ca/foodmap w celu zapoznania się z lokalizacją odnośnych placówek i bardziej szczegółowymi informacjami.

W związku z epidemią COVID-19 prosimy skontaktować się z wybranymi placówkami w celu sprawdzenia, czy są otwarte i jakie programy aktualnie prowadzą.

Dodatkowe wsparcie dla osób potrzebujących

- Meals on Wheels działa nieprzerwanie i przyjmuje nowe zgłoszenia. Kontakt jest możliwy pod nr tel. 905-821-3254.
- Mississauga Food Bank jest dostępny dla osób żyjących w ubóstwie, zapewniając uzyskanie żywności w zdrowy i bezpieczny sposób. Kontakt jest możliwy pod nr tel. 905-270-5589.

AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWA I FIZYCZNA

Jak utrzymać aktywność umysłową i fizyczną pomimo pozostawania w domu

- Można pisać listy do przyjaciół i rodziny, którymi potem się wymienicie.
- Można czytać swoje ulubione książki i odszukać najbardziej ambitne łamigłówki i układanki.
- Również w domu można spacerować, włączając muzykę i energicznie maszerując. Prosimy pamiętać o jednoczesnych wymachach ramion i podnoszeniu kolan!
- Warto wyciągnąć do kogoś rękę i zmienić życie tej osoby. Można też umówić się z przyjaciółmi na codzienne lub cotygodniowe czaty. Sugerujemy, aby Państwo zachęcali

swoich przyjaciół do zadzwonienia do ich znajomych, aby w ten sposób podtrzymać stały kontakt.

Na stronie internetowej mississauga.ca/stay-active znajdą Państwo więcej porad. Mogą Państwo również śledzić program Mississauga Recreation w mediach społecznościowych, wyszukując „MississaugaRec” na Facebooku, Twitterze lub Instagramie. Znajdą tam Państwo propozycje zajęć na każdy dzień.

DOSTĘP DO BIBLIOTEKI

- Jeżeli jest to możliwe, sugerujemy skorzystanie z internetowych zasobów bibliotecznych dostępnych na stronie mississaugalibrary.ca.
- W innym przypadku mogą Państwo uzyskać pomoc pod adresem mailowym support.library@mississauga.ca lub dzwoniąc pod nr tel. 905-615-3500.
- Jeżeli nie uda się Państwu skontaktować z nikim bezpośrednio, prosimy o pozostawienie wiadomości, a oddzwonimy w ciągu 24 godzin (od poniedziałku do piątku).

ZDROWIE, KONDYCJA, PRAKTYKI RELIGIJNE

Dodatkowe ważne dane kontaktowe

- Można umówić się na rozmowy telefoniczne z życzliwą osobą, wysyłając wiadomość na adres mailowy info@links2care.ca lub dzwoniąc pod nr tel. 905-873-6502.
- W celu zapoznania się z szeroką gamą usług i pomocy w naszym rejonie, prosimy o kontakt z Community Information Partners Peel pod adresem mailowym peel.cioc.ca lub telefonicznie pod nr 905-890-9432.
- W celu realizacji recepty bez wychodzenia z domu prosimy zadzwonić do zaufanej apteki. Większość aptek oferuje usługę dostarczenia leków do domu.
- Jeżeli są Państwo członkiem zgromadzenia religijnego, klubu lub organizacji o charakterze religijnym, zachęcamy do kontaktu telefonicznego z Państwa kościołem lub organizacją w celu zasięgnięcia bardziej szczegółowych informacji na temat świadczonych usług i programów wsparcia.
- Ontario Senior Safety Line – Informacje na temat pomocy dla osób starszych doświadczających przemocy oraz porady w sytuacji kryzysowej można uzyskać pod nr tel. 1-866-299-1011.
- Prosimy pamiętać, że nie są Państwo sami. W przypadku potrzeby pomocy w zakresie zdrowia psychicznego prosimy kontaktować się z:
 - 24/7 Peel Crisis Services pod nr tel. 905-278-9036.
 - Canadian Mental Health Association (CMHA) Peel Dufferin pod nr tel. 905-451-2123 lub 1-877-451-2123.Alzheimer Society Peel oferuje porady telefoniczne oraz poprzez sesję z wykorzystaniem kamery internetowej. Prosimy zadzwonić pod nr tel. 905-278-3667 wew. 307.