



Zasmakuj
w Łomży

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / kwiecień 2020



ŁOMŻA W CZASIE EPIDEMII

Puste łomżyńskie ulice, zamknięte szkoły, instytucje kultury i rozrywki, ograniczona praca urzędów. Kto z nas mógł przypuszczać, że przełom zimy i wiosny przyniesie taki scenariusz?

Życie w grodzie nad Narwią, podobnie jak w innych miastach w Polsce i niemal na całym świecie zwolniło. Ludzi mniej, a ci napotkani idą najczęściej do pracy, wracają z niej lub robią najpilniejsze zakupy. Nie można pójść do kina,

teatru, na pływalnię, siłownię czy obiad do restauracji. Szkoły świecą pustkami, podobnie jak kościoły i galerie handlowe. Ograniczenia w obsłudze petentów zostały również wprowadzone w Urzędzie Miejskim w Łomży.

Stan epidemii trwa i nikt z nas nie wie, kiedy nastąpi oczekiwana normalność. Gdy zamykaliśmy to wydanie naszego biuletynu, oficjalne dane mówiły o 4413 zachorowaniach na COVID-19 – chorobę wywołaną przez koronawirusa *Dokończenie na str. 2* ▶

Na zdjęciu:

Hanka Bielicka na ławeczce przy ul. Farnej

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Oddajemy w Państwa ręce kolejne wydanie miesięcznika "My z Łomży" i znowu w niecodziennych okolicznościach, gdy cały świat wciąż zmaga się z koronawirusem SARS-CoV-2.

Kwietniowy numer jest w większości poświęcony temu groźnemu patogenowi, który dotarł już do Łomży. Na kolejnych stronach staraliśmy się zebrać jak najwięcej przydatnych informacji dotyczących walki z epidemią i funkcjonowania w czasie jej trwania. Nie zabrakło ważnych telefonów, pod którymi można uzyskać wszelkie informacje i pomoc. Jedną z instytucji, gdzie można je uzyskać jest Sanepid. O jego funkcjonowaniu w dobie pandemii opowiedział nam Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny Przemysław Gosk.

Oprócz tego piszemy m.in. o niezwykłym odkryciu podczas prac przy przebudowie ulicy Rządowej czy loterii fantowej z nagrodami dla rozliczających podatek PIT w Łomży. Zachęcamy też do lektury wywiadu z Magdą Sinoff, łomżyńską wokalistką, instruktorem muzyki w MDK-DŚT i założycielką Studia Wokalnego eMDeK.

Życzymy miłej lektury
Redakcja

SARS-CoV-2, i 107 ofiarach śmiertelnych epidemii. "Niewidzialny wróg" wkroczył również do naszego miasta, w Łomży i okolicy odnotowano już ponad 30 przypadków osób zarażonych, a liczba ta cały czas się powiększa.

Jak informują specjaliści, koronawirus przenosi się drogą kropelkową, więc w dużym stopniu to od naszego rozsądku i odpowiedzialności zależy jego rozprzestrzenianie. Dlatego bardzo ważne jest stosowanie się do zaleceń i przestrzeganie wprowadzanych zakazów. Jednak najważniejszym i najprostszym sposobem jest pozostanie w domu.

GRZEGORZ DANILUK



COVID-19
KORONAVIRUS 

**ZAŁATW SPRAWĘ
W URZĘDZIE MIEJSKIM
W ŁOMŻY**

- telefonicznie
/ 86 215 67 00
- mailowo
/ ratusz@um.lomza.pl
- wrzucając wniosek
do skrzyni urzędowej

#zostanwdomu



WAŻNE TELEFONY

Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna w Łomży
tel. 86 216 26 47
86 216 52 61
86 216 52 62

Miejskie Centrum
Zarządzania Kryzysowego w Łomży
tel. 86 215 67 22

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Łomży
tel. 86 216 48 88
lub 86 216 58 51

DRODZY MIESZKAŃCY

Tegoroczna Wielkanoc będzie inna niż zwykle. Pomimo trudnej sytuacji w Polsce i na świecie, związanej z epidemią koronawirusa SARS-CoV-2, wierzę, że te najważniejsze w roku liturgicznym Święta spędzimy w pełnej rodzinnej ciepła atmosferze nadziei na jak najszybsze przezwyciężenie pandemii. Zalecany przez Ministra Zdrowia społeczny dystans, obejmujący także czas Wielkiego Tygodnia, niech będzie dla nas okresem refleksji nad własnym życiem, okazją do spędzenia wartościowych chwil z najbliższymi, oderwaniem się od codziennego pędu.

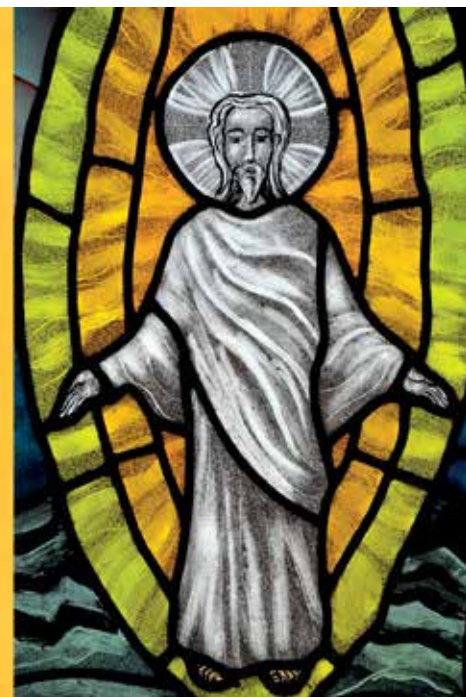
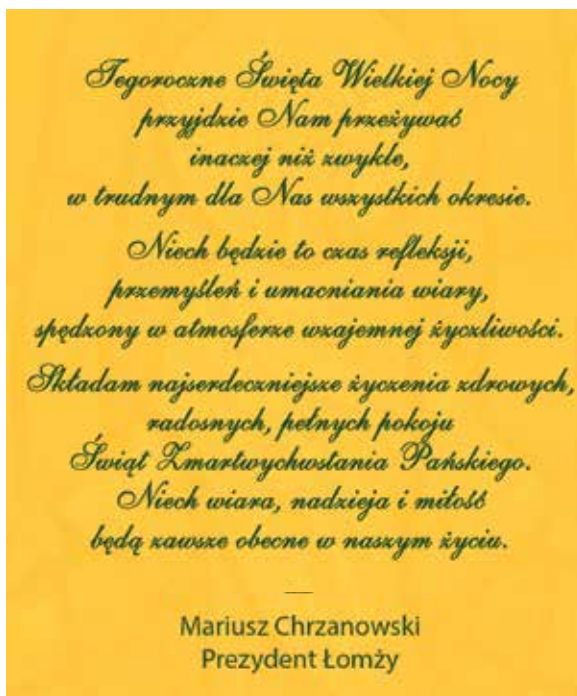
Wykorzystajmy te dni, w których zamknięte są szkoły, galerie handlowe, ograniczona jest działalność wielu zakładów pracy i urzędów, na budowanie relacji z najbliższymi, na rozwój wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka. Pamiętajmy o seniorach, osobach samotnych i z niepełnosprawnościami, najbardziej narażonych na zachorowania. Oni sami często nie chcą prosić o pomoc, dlatego w szczególności teraz, w okresie Świąt Zmartwychwstania Pańskiego pierwsi wyciągnijmy do nich pomocną dłoń – zrobmy zakupy podstawowych produktów i leków, pomóżmy poradzić sobie z lękiem i samotnością.

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo wszystkich Mieszkańców proszę, abyśmy w tym trudnym okresie walki z pandemią nadal zachowywali rozsądek i byli odpowiedzialni nie tylko za siebie, ale także najbliższych. Mimo tego, iż zazwyczaj traktujemy Wielkanoc jako okazję do rodzinnych spotkań i odwiedzin, spróbujmy w tym roku maksymalnie ograniczyć kontakty i stosować się do zaleceń Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego. Nie zapomnijmy o środkach ostrożności, ochrony osobistej i higieny, a wszelkie niepokojące objawy natychmiast zgłaszajmy odpowiednim służbom.

Zrobmy wszystko, aby zminimalizować ryzyko zakażenia, niezależnie od tego jak trudne jest dla nas wszystkich funkcjonowanie w nowej rzeczywistości. Śącząc po przebiegu pandemii w innych krajach możemy być pewni, że ten czas strachu i niepewności w końcu minie, ale tylko od nas zależy, kiedy to nastąpi. Niech nasza odpowiedzialność sprawi, by jak najszybciej udało się zatrzymać rozprzestrzenianie się tej groźnej choroby.

Ze swojej strony zapewniam, że samorząd Miasta Łomży nie szczędzi wysiłków i kosztów, by maksymalnie ograniczyć szerzenie się koronawirusa oraz wspierać służby medyczne będące na pierwszej linii walki z COVID-19, przedsiębiorców borykających się z finansowymi problemami oraz najbardziej potrzebujących mieszkańców naszego Miasta. Nieustannie podejmujemy starania w trosce o Wasze bezpieczeństwo. Wraz z tym zapewnieniem pragnę przekazać Państwu także najlepsze życzenia na te nadchodzące dni – niech czas Wielkiej Nocy upłynie w zdrowiu i spokoju, a oczekiwane Zmartwychwstanie Chrystusa przyniesie nadzieję na lepszą przyszłość. ■

MARIUSZ CHRZANOWSKI
PREZYDENT MIASTA ŁOMŻA



TARCZA ANTYKRYZYSOWA W PRAKTYCE. BĘDZIE TEŻ POMOC MIASTA DLA PRZEDSIĘBIORCÓW

Weszła już w życie podpisana przez prezydenta RP Andrzeja Dudę tzw. tarcza antykryzysowa. Jej główne założenia to zachowanie płynności finansowej w firmach i ochrona zatrudnienia. Pakiet pomocowy dla lokalnych przedsiębiorców opracowuje również Miasto Łomża. – Jego skala będzie uzależniona od decyzji radnych – podkreśla prezydent Mariusz Chrzanowski.

Tarcza antykryzysowa przewiduje m.in. zwolnienie mikrofirm do 9 osób ze składek do ZUS na 3 miesiące od marca do maja. Dotyczy ono składek za przedsiębiorcę i zatrudnionych u niego osób. Skorzystać mogą także samozatrudnieni z przychodem do 3-krotności przeciętnego wynagrodzenia, którzy opłacają składki tylko za siebie. Na świadczenie postojowe w kwocie do ok. 2 tys. zł mogą liczyć zleceniobiorcy (umowa zlecenia, agencyjna, o dzieło) i samozatrudnieni o przychodzie poniżej 3-krotności przeciętnego wynagrodzenia. Pakiet zakłada dofinansowanie wynagrodzeń pracowników – do wysokości 40 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia i uelastycznienie czasu pracy – dla firm będących w trudnej sytuacji. Zawiera również ochronę konsumentów w zakresie nadmiernego wzrostu cen i innych nieuczciwych praktyk oraz czasowe zniesienie opłaty prolongacyjnej przy odraczaniu lub rozkładaniu na raty należności skarbowych i składkowych (ZUS).

To są rozwiązania rządowe, ale pakiet pomocowy dla lokalnych przedsiębiorców opracowuje również Miasto Łomża. Pierwsze kroki zostały poczynione już wcześniej. Wprowadzono 99-procentową zniżkę stawek czynszu w lokalach użytkowych znajdujących się na terenie Miejskiej Hali Targowej oraz innych lokali użytkowych stanowiących własność Miasta Łomża. Zniżka będzie przysługiwała najemcom, którzy zaprzestali prowadzenia działalności gospodarczej w związku z wprowadzeniem stanu zagrożenia epidemicznego. Bonifikata w wysokości 50 proc. przysługuje także najemcom, których prowadzona działalność uległa znacznemu ograniczeniu. Ulgi obejmują okres od 14 marca do 30 kwietnia, ale w miarę rozwoju sytuacji może zostać on wydłużony.

Na bonifikatę mogą też liczyć najemcy z Parku Przemysłowego Łomża, lecz jest ona udzielana na indywidualny wniosek prowadzącego tam działalność przedsiębiorcy. Ze względu na to, że jest to spółka prawa handlowego, nie podlega ona pod za-



Urząd Miejski w Łomży

rządzenie wydane przez prezydenta miasta i decyzję o zwolnieniu z czynszu podejmuje prezes. – Po uzyskaniu akceptacji prezydenta miasta, który sprawuje nadzór właścicielski, zdecydowałem na wprowadzenie takiego rozwiązania – informuje prezes miejskiej spółki Andrzej Kiełczewski dodając, że w zasobach PPE lokale wynajmuje ponad 60 najemców, a większość z nich w związku z zagrożeniem epidemiologicznym ma ograniczoną działalność.

– W sytuacji w jakiej się znaleźliśmy wsparcie dla przedsiębiorców jest konieczne. Tarcza antykryzysowa daje duże możliwości i to wsparcie rządu jest niezwykle potrzebne. Ale jako samorządowcy nie możemy być obojętni, i aby chronić gospodarkę miasta i miejsca pracy musimy podejmować kolejne działania – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski zaznaczając, że w związku z zaistniałą sytuacją będą spore zmiany w budżecie, a wiele zadań czy wydarzeń zostanie odwołanych bądź przesuniętych na inny termin. Wymienia przy tym m.in. Dni Łomży, które miasto planowało tradycyjnie zorganizować w połowie czerwca. – W tym

momencie liczy się przede wszystkim walka z koronawirusem i przeciwdziałanie jego skutkom, w tym też gospodarczym – podkreśla wóldarz, którego działania na rzecz lokalnego biznesu docenia również prezes Izby Przemysłowo-Handlowej w Białymstoku Witold Karczewski.

Prezydent Mariusz Chrzanowski dodaje, że Miasto Łomża opracowuje pakiet pomocowy dla lokalnych przedsiębiorców. To co zostanie w nim uwzględnione uzależnione jest także od decyzji radnych. Brana pod uwagę jest m.in. możliwość odroczenia lub nawet częściowego rozłożenia na raty płatności podatków lokalnych. – Opracowujemy go wspólnie z naszymi przedsiębiorcami. Swoje propozycje ma przedstawić nam Rada Gospodarcza – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski dodając, że istotne dla niego jest to, aby ochronić miejsca pracy. Dlatego rozważana jest możliwość podtrzymania ulg dla najemców Miejskiej Hali Targowej i pozostałych lokali miejskich nawet po ustąpieniu pandemii. ■

GRZEGORZ DANILUK

Sprawdź wiarygodne źródła:

www.gov.pl/koronawirus
 Bezpłatna infolinia 24/7:
800 190 590



Tarcza antykryzysowa

Konkretne wsparcie dla polskich firm



30 mld zł

Bezpieczeństwo Pracowników



74 mld zł

Finansowanie Przedsiębiorstw

Już od kwietnia zaczną obowiązywać większość propozycji z pakietu "Tarcza antykryzysowa". To konkretne wsparcie dla polskich firm i jej pracowników, które będzie swoistą poduszką bezpieczeństwa w okresie negatywnego wpływu koronawirusa na gospodarkę. „Tarcza antykryzysowa” to rozwiązanie elastyczne – rząd nie wyklucza szybkiego uzupełniania pakietu o nowe rozwiązania.

Mała firma

- Dofinansowanie przez państwo 40% płacy pracownika przy spadku obrotów firmy
- Współfinansowanie przez państwo „postojowego” dla pracownika
- Możliwość odroczenia składek na ZUS – bez opłat i odsetek
- Przesunięcie płatności za media
- Możliwość odroczenia płatności podatków PIT, CIT, VAT bez dodatkowych opłat
- Pożyczka 5 000 zł dla mikrofirm (z możliwością umorzenia)
- Wakacje kredytowe
- Możliwość wstecznego rozliczenia strat w PIT i CIT
- Wydłużenie terminu wpłat pracowniczych zaliczek PIT (przynajmniej do końca maja)

Średnia firma

- Dofinansowanie przez państwo 40% płacy pracownika przy spadku obrotów firmy
- Współfinansowanie przez państwo „postojowego” dla pracownika
- Możliwość odroczenia składek na ZUS – bez opłat i odsetek
- Przesunięcie płatności za media
- Możliwość wstecznego rozliczenia strat w PIT i CIT
- Możliwość odroczenia płatności podatków PIT, CIT, VAT bez dodatkowych opłat
- Rozszerzenie programu gwarancji do minimis przez BOK
- Możliwość podwyższenia kapitału lub finansowania w postaci obligacji przez PFR
- Ubezpieczenia obrotu handlowego KUKE
- Przedłużenie ważności pozwoleń na pracę dla obcokrajowców
- Wydłużenie terminów ważności okresowych badań lekarskich
- Wydłużenie terminu wpłat pracowniczych zaliczek PIT (przynajmniej do końca maja)

Duża firma

- Dofinansowanie przez państwo 40% płacy pracownika przy spadku obrotów firmy
- Możliwość odroczenia składek na ZUS – bez opłat i odsetek
- Wydłużenie terminów ważności okresowych badań lekarskich
- Przedłużenie ważności pozwoleń na pracę dla obcokrajowców
- Uelastycznienie przepisów rynku pracy
- Przesunięcie wejścia w życie nowego JPK – dopiero od 1 lipca 2020 r.
- Większa i szybsza dostępność finansowania i kredytów: z Funduszu Gwarancji z zabezpieczeniem do 80% udzielanych przez banki oraz Programu Kapitał dla Bezpieczeństwa i Wzrostu przygotowanego przez PFR
- Ubezpieczenia obrotu handlowego KUKE
- Możliwość przesunięcia przez samorządy terminu opłaty za użytkowanie wieczyste
- Wydłużenie terminu wpłat pracowniczych zaliczek PIT (przynajmniej do końca maja)

Dodatkowo: osoby samozatrudnione, na umowach zlecenia, umowach o dzieło, będą miały prawo do jednorazowego świadczenia 2000 zł, czyli 80 proc. minimalnego wynagrodzenia.

🔍 Szczegółowych informacji szukaj na stronie: www.gov.pl/koronawirus

"TRZEBA ZACISNĄĆ ZĘBY I CIERPLIWIE CZEKAĆ"

Rozmowa z dr. n. med. Przemysławem Goskiem, Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym w Łomży.

Mamy do czynienia z czymś niespotykanym nigdy wcześniej.

Dr Przemysław Gosk: Historia ludzkości przeplatana jest wojnami między państwami oraz epidemiami, jakie spotykały ludzkość. Dawniej epidemie nazywano zarazą. Przykłady to epidemia ospy prawdziwej w imperium rzymskim, epidemia dżumy w Europie, pandemia "hiszpanki", epidemie odry, epidemia ospy prawdziwej we Wrocławiu. Na podstawie wrocławskich wydarzeń powstał film "Zaraza" w reżyserii Romana Załuskiego. Jest cała lista drobnoustrojów wywołujących epidemie chorób. Od lat dwutysięcznych bardzo aktywne są wirusy grypy oraz wirusy z rodziny koronawirusów (SARS, MERS). Poza wirusem grypy, SARS i MERS do Polski nie dotarły. Dopiero wirus SARS-CoV-2 doszedł do Polski i naszego miasta. Aktualna sytuacja skłania do refleksji, jak wyglądał świat bez szczepionek.

Z jakimi przypadkami spotyka się Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna?

Każda sytuacja jest rozpatrywana indywidualnie. Mamy ogrom telefonów nie związanych z działalnością Państwowej Inspekcji Sanitarnej i to szczególnie w godzinach nocnych. Przypadki zgłaszane telefonicznie dotyczą zapewnienia miejsc do kwarantanny i nastrożają bardzo dużo problemów. Szczególnie osoby powracające z zagranicy są bardzo roszczeniowe. Często żądają natychmiastowego wyznaczenia miejsca kwarantanny, bez podawania informacji o warunkach domowych. Istnieje w każdej rodzinie możliwość zapewnienia dla osoby powracającej kwarantanny domowej – wydzielenia dla niej pokoju i zastosowania podstawowego reżimu sanitarnego (dezynfekcja toalety, wydzielenie naczyń do spożywania posiłku, nie przebywanie w tym samym pokoju z kwarantanowanym, itp). Napotykamy także problemy w zbieraniu koniecznych dla wywiadu epidemiologicznego informacji, takich jak np. PESEL, adres zamieszkania czy ilość i dane osób przeby-

wających w danym gospodarstwie domowym. **Jak ocenia Pan zachowanie mieszkańców Łomży w czasie epidemii? Czy łomżanie są odpowiedzialni?**

Duża część mieszkańców Łomży w czasie epidemii zachowuje się odpowiedzialnie, czyli spędzają czas w domu, a swoje wyjścia ograniczają do pilnych wyjść do sklepu spożywczego i krótkiego spaceru z pupilem pod domem. Martwią mnie sytuacje, gdy wiosna daje znać o sobie – rozumiem, że chce się wyjść na dwór. Ale proszę państwa, to jeszcze nie czas. Trzeba "zaciśnąć zęby" i cierpliwie czekać. Wirusa nie widać, ale on tu jest. On czeka na nas. Bez człowieka on

zginie. Nie dajmy mu szansy żyć.

Czy koronawirus jest realnym zagrożeniem dla Łomży? Jakiej skali zakażeń możemy się spodziewać?

Wirus SARS-CoV-2 jest już w Łomży. Mamy potwierdzone przypadki choroby, którą on wywołuje – Covid-19. Skala zakażeń zależy od zdyscyplinowania społeczeństwa w przestrzeganiu naszych zaleceń i rekomendacji. Jeśli nie będziemy przestrzegać zaleceń sanitarno-epidemiologicznych to niestety będziemy mieć obrazy, jakie znamy z doniesień medialnych z innych państw.

Jakie ma Pan zalecenia dla mieszkańców?

Przede wszystkim trzeba dbać o higienę snu, o zdrowe odżywianie i regularną, umiarkowaną aktywność fizyczną prowadzoną w domu. Są to ważne czynniki, które wzmacniają układ odpornościowy naszego organizmu. Należy często myć ręce. Siedzieć w domu i bez uzasadnionej potrzeby nie wychodzić na zewnątrz. Nie odwiedzać się nawzajem. Wszelkie spotkania przy kawie, herbacie organizujcie przed kamerką internetową. Kichać i kasłać w zgięcie łokciowe. Nie trzeć oczu, nosa i ust przed uprzednim umyciem rąk.

Mieszkańcy uskarżają się często, że nadzorem epidemiologicznym są obejmowani dopiero po wykryciu koronawirusa u po-

dejznanego będącego w kwarantannie. A co jeżeli wcześniej dojdzie u nich do zakażenia i nieświadomie zarażą innych?

Jeżeli mamy potwierdzony przypadek, czyli dodatni wynik testu, to pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łomży przeprowadzają dochodzenie epidemiologiczne. Polega to na tym, że ustalają wszelkie kontakty, jakie miał w określonym czasie z innymi ludźmi. Mamy prosty schemat działania: powiadamiamy pacjenta, że ma dodatni test. Podajemy nr telefonu do lekarza chorób zakaźnych. Ponadto prosimy, żeby przygotował sobie kartkę papieru i jak uspokoi się po szoku związanym z tą wiadomością, zastanowił się, gdzie, kiedy i z kim spędzał czas i sporządził notatkę. W epidemiologii są to bardzo ważne informacje. Pozwala to prześledzić drogę transmisji wirusa – osoby z bezpośredniego kontaktu trafiają na kwarantannę. W ten sposób ucina się szerzenie wirusa. W ten sposób możemy "wylapać" również pacjenta bezobjawowego. Apeluję do mieszkańców, aby nie ukrywali gdzie, kiedy i z kim spędzali czas. Pozyskane informacje stanowią tajemnicę służbową i nie zostaną wykorzystane do celów innych niż działania epidemiologiczne. Uzyskana wiedza pozwoli nam przerwać łańcuch zakażeń i doprowadzi do stopniowego zmniejszenia ilości osób zakażonych.

Jak w tym trudnym okresie układa się współpraca z miastem?

Dokładamy wszelkich starań, aby owa współpraca przebiegała pomyślnie, mając na uwadze bezpieczeństwo zdrowotne mieszkańców naszego miasta. Na dowód tej współpracy mogę przedstawić przykład zakupu przez Pana Prezydenta za poparciem Rady Miejskiej tzw. wymazówek. Inicjatywa ta umożliwia łomżyńskiemu Pogotowiu Ratunkowemu wykonywanie podstawowych czynności jakimi są pobieranie materiału do badań w kierunku obecności wirusa SARS-CoV-2.

Kiedy według Pana może nastąpić powrót do normalności? To kwestia tygodni, a może miesięcy?

Są to bardzo trudne pytania ponieważ wciąż mało wiemy o tym wirusie. Życzylbym sobie i nam wszystkim, aby przełom czerwca i lipca był czasem powrotu do normalności.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ GRZEGORZ DANILUK

DEKALOG GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa w Polsce Główny Inspektorat Sanitarny udziela dziesięciu porad, które są niezbędne, by ograniczyć ryzyko zakażenia. Ich przestrzeganie jest kluczowe w walce z pandemią.

1. Często myj ręce.

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na ręce. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

2. Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni.

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymaj się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie.

3. Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych.

Na powierzchni banknotów i monet mogą znajdować się wirusy i bakterie. W miarę możliwości unikaj płatności gotówką. Korzystaj z kart płatniczych i bankowości elektronicznej.

4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

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

5. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe.

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają ludzie powinny być starannie dezynfekowane.

6. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy (np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

7. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy.

Należy zachować co najmniej 1-2 metry odległości z osobą, z którą rozmawiamy, twarzą w twarz, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

8. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu.

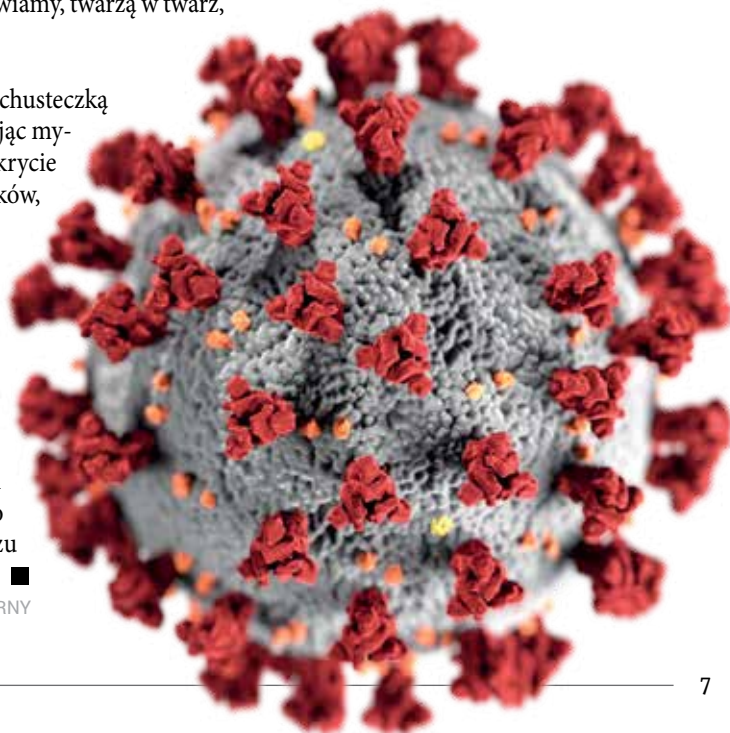
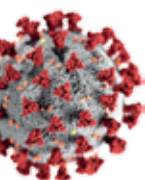
Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

9. Zdrowo się odżywiaj i pamiętaj o nawodnieniu organizmu.

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij około 2 litrów płynów (najlepiej wodę mineralną).

10. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.

Nie ulegaj panice. Staraj się postępować racjonalnie w walce z koronawirusem. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia.



ŹRÓDŁO: GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY

MASECZKI TOWAREM PIERWSZEJ POTRZEBY

W czasie pandemii koronawirusa SARS-CoV-2 stały się towarem deficytowym. Potrzeby są ogromne, a mało gdzie można je dostać. W szycie maseczek ochronnych włączyli się łomżyńscy motocykliści, pracownicy jednostek podległych miastu czy mieszkańcy. Produkcją głównie maseczki bawełniane, które można ponownie założyć po uprzednim zdezynfekowaniu.

Jako jedni z pierwszych w szycie maseczek zaangażowali się miłośnicy jednośladów ze Stowarzyszenia Motocyklistów Łomżyńskich Wild Dogs. Była to wspólna inicjatywa z Urzędem Miejskim w Łomży, który zakupił materiał z bawełny. - Jako stowarzyszenie wielokrotnie otrzymywaliśmy wsparcie ze strony miasta przy organizacji różnych wydarzeń. W ten sposób chcemy się odwdziżyć i solidaryzować się w tym trudnym dla nas wszystkich momencie – podkreśla Andrzej Kowalewski, skarbnik stowarzyszenia, które uszyje 2500 maseczek ze swoich środków.

Około 1200 sztuk trafiło już do personelu Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży przemianowanego na jednoimienny szpital zakaźny. - Każda maseczka stanowi barierę ochronną. Będziemy mogli je wykorzystać dla personelu, który w danym momencie nie będzie w bezpośrednim kontakcie z chorym pacjentem – tłumaczy dr Joanna Chilińska, p. o. zastępcy dyrektora szpitala. Kolejne partie były rozdysponowywane wśród osób po 60. roku życia posiadających Łomżyńską Kartę Seniora.

W inicjatywę włączyli się również pracownicy placówek oświatowych. Dyrektorzy, nauczyciele czy pomoce administracyjne ze szkół i przedszkoli. Wszyscy solidaryzują się i chcą pomagać w czasie epidemii. - Wystarczy kawałek najprostszego materiału i dobre chęci – mówi Anna Cekała, nauczycielka grupy 5, 6-latków z Przedszkola Publicznego nr 1. W szyciu maseczek pomaga jej 5-letnia córka Tosia.

Nie próżnują również pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji sp. z o.o. - W tej chwili autobusy kursują według rozkładu wakacyjnego i niektórzy kierowcy są w "rezerwie". Szycie jest proste i nie ma tu wielkiej filozofii – przekazuje prezes spółki Janusz Nowakowski dodając, że pracownicy "empeków" produkują maseczki również na własne potrzeby.



Andrzej Kowalewski, skarbnik Stowarzyszenia Motocyklistów Łomżyńskich Wild Dogs



Szycie maseczek w Dziennym Domu Senior +



Pełniący obowiązki dyrektora Szpitala Wojewódzkiego w Łomży Jacek Roleder i zastępca prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski



Nauczycielka z Przedszkola Publicznego nr 1 Anna Cekała i jej córka Tosia



Kierowca autobusu komunikacji miejskiej Jacek Jurczuk

MASECZKI TRAFIAJĄ DO SKRZYNEK POCZTOWYCH SENIORÓW

Blisko 7500 maseczek ochronnych, uszytych dzięki wspólnej inicjatywie Miasta Łomża i Stowarzyszenia Motocyklistów Łomżyńskich Wild Dogs, powędruje do osób po 60. roku życia posiadających Łomżyńską Kartę Seniora. W ich dystrybucję zaangażowali się wolontariusze z Fundacji L, którzy dostarczają je do skrzynek pocztowych naszych seniorów.

Łącznie na rzecz seniorów zostanie przekazanych około 7500 bawełnianych maseczek wielokrotnego użytku. Do każdej załączona jest instrukcja obsługi oraz najważniejsze informacje dotyczące ochrony przed rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-CoV-2.

W ich dystrybucję jako pierwsi włączyli się wolontariusze z Fundacji L. - W tym trudnym czasie ważna jest wzajemna pomoc – przekazuje prezes Sebastian Jaworowski dodając, że Fundacja L uruchomiła też telefoniczną linię wsparcia i udziela pomocy psychologicznej, osobom samotnym i tym, które uciierpiały z powodu stresu wywołanego pandemią koronawirusa. ■

GRZEGORZ DANILUK



Maseczki z Ratusza odbiera prezes Fundacji L Sebastian Jaworowski

STRAŻ MIEJSKA W WALCE Z KORONAWIRUSEM

W związku z obowiązującym na terenie całego kraju stanem epidemii, Straż Miejska w Łomży podjęła ścisłą współpracę ze służbami sanitarnymi, Policją i MOPS. Zrezygnowano z części na co dzień pełnionych czynności, aby dostępne siły i środki przekierować do innych zadań. Wydłużono godziny pracy tak, by jeden patrol był dostępny do godziny 20.00.

- W związku z zamknięciem szkół prowadzimy kontrole miejsc potencjalnego gromadzenia się dzieci i młodzieży i napominamy o zaleceniach pozostawania w domach. Także od kilku dni, we współpracy z MOPS-em, dostarczamy osobom starszym i potrzebującym paczki żywnościowe, by nie było konieczności opuszczania przez te osoby miejsc zamieszkania – przekazuje Paweł Zebrowski, komendant SM w Łomży.

Jednocześnie, w związku z zaistniałą sytuacją i wynikającymi z niej dodatkowymi obowiązkami, Straż Miejska Łomży prosi mieszkańców o wyrozumiałość, gdyż nie wszystkie interwencje będą podejmowane i realizowane. Strażnicy, z troski o zdrowie mieszkańców, jak też i swoje, do niezbędnego minimum będą ograniczać kontakt z postronnymi osobami. ■

GRZEGORZ DANILUK



Strażnicy dostarczający paczki żywnościowe (fot. SM Łomża)

BENEFICJENTKA DOBRZE ODCZYTANEGO POWOŁANIA

Z muzyką jest związana od najmłodszych lat. Od zawsze lubiła śpiewać. Rozmowa z Magdą Sinoff, łomżyńską artystką, instruktorem muzyki w MDK-DŚT i założycielką Studia Wokalnego eMDeK.

Jak zaczęła się Twoja przygoda z muzyką?

Magda Sinoff: Moim prezentem pod choinkę było miniaturowe drewniane, dwuoktawowe pianinko... z klawiszami dostosowanymi do ręki 2-3 letniego dziecka, które dostałam od rodziców, duże pianino kupił mi dziadek. To była 3 klasa szkoły podstawowej. Słuch muzyczny i wokalny odziedziczyłam po mojej babci Marysi, która miała słuch absolutny, chciała studiować w tym kierunku, była wojna i ciężkie czasy... Chciałam grać i śpiewać, więc rodzice zaprowadzili mnie w pierwszej klasie szkoły podstawowej do szkoły muzycznej, do której zdałam egzaminy. Pamiętam duży, czarny fortepian, cztery osoby w komisji, i zaśpiewany przeze mnie melodycznie trójdźwięk, który akordem zagrał mój profesor Janusz Mydłowski... zabierając mnie od razu do swojej klasy skrzypiec. I tak się zaczęło. Kiedyś powiedziałam, że nie wiem, czy to ja wybrałam muzykę, czy ona mnie – bo to prawda, nie wiem kto pierwszy zaczął. Patrząc wstecz, w mojej rodzinie było wiele talentów artystycznych. Organista prapradziadek, śpiewająca babcia, ciocia Zosia Niwińska i aktorka Teatru Starego i profesor krakowskiej szkoły teatralnej, tata który "siedzi cały czas w książkach" czyta i pisze, brat filmowiec, siostra teatrolog, pracująca w Teatrze Narodowym, dalsze rodzeństwo również zajmuje się zawodami artystycznymi. To gen, każda rodzina jakiś ma.

Czym jest dla Ciebie muzyka?

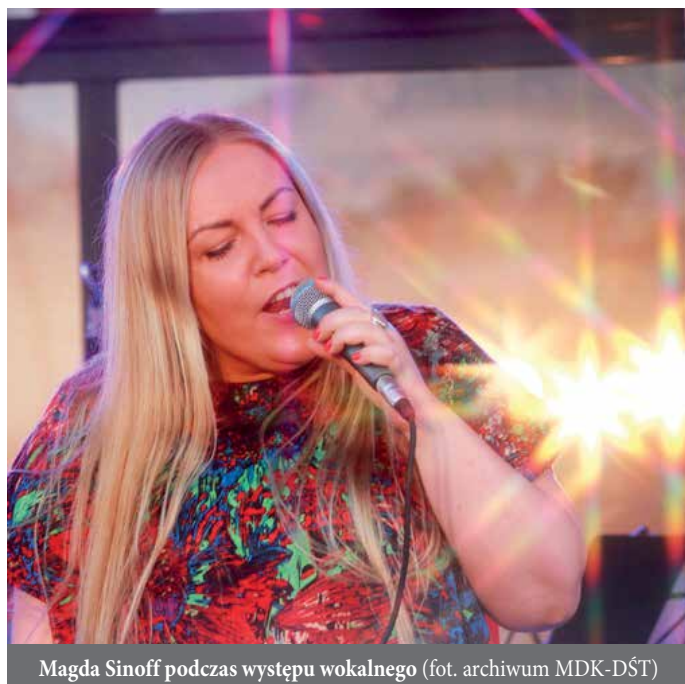
Muzyka to cud. Zawsze to powtarzam, to już chyba jakieś moje motto... Od najmłodszych lat słyszałam ją zawsze. Oglądałam razem z babcią i siostrą, a potem bratem wszystkie ważne wydarzenia – międzynarodowy konkurs chopinowski, lekcje edukacyjne Leonarda Berensteina, które uwielbiałam i do dziś oglądam, programy Macieja Niesiołowskiego, koncerty live w wykonaniu orkiestry Zbigniewa Górnoego. W domu zawsze grało radio z muzyką klasyczną, miałam też szczęście słuchać wybitnych lektorów polskiego radia. Tam też usłyszałam Marka Grechutę, Czesława Niemena, Stanisława Soykę, Grażynę Łobaszewską, Andrzeja Zauchę i tak zostało. Moje uszy się dobrze przyzwyczaiły. Nie mam w domu telewizji, nie oglądam i nie słucham nic już od dobrych 20 lat. Nie włączam z przy-

zwyczajenia radia. Nie jest mi to potrzebne wcale. Muzyką się delectuję, to jest jak rytuał. Docieram do tej dobrej w dobrym tego słowa znaczeniu. Może to być klasyka, opera, rock, musical, muzyka etniczna, piosenka literacka czy kabaretowa, ale ma w tym być muzyka i kultura wykonawcza.

Kto jest dla Ciebie muzycznym autorytetem?

Dwufuntówka na rancie ma zawarte słowa Newtona "jeśli widziałem dalej niż inni to znaczy że stałam na ramionach gigantów" – to prawda. Ważne jest kogo w życiu spotkamy i kogo słuchamy. Miałam i mam szczęście do osób wyjątkowych sercem i rozumem. Mam z kogo brać przykład, więc z tego korzystam. Mój cudny profesor od skrzypiec Janusz Mydłowski, który otwierał nam szkołę w niedzielę i ćwiczył z nami. Chyba mam to po nim, bo robię dokładnie tak samo. Odrabiałam szkolne lekcje siedząc na końcu auli szkoły muzycznej, gdzie kolega kontrabasista Adam Kowalewski, swego czasu basista samego Nigela Kennedy i dzisiejszy prodzięk katowickiej jazzowej Akademii Muzycznej, grał z kolegami jazz, poznałam wtedy skalę, która nie była powszechnie dostępna. Potem był skrzypek, profesor Artur Milian i wybitna sopranistka, profesor Katarzyna Rymarczyk – od nich dowiedziałam się na czym polega klasyka. Grażyna Łobaszewska, która pokazała mi czym jest słowo śpiewane, i interpretacja, tuż za nią Mietek Szcześniak i Kuba Badach, moi mistrzowie, którzy dosłownie każdą piosenką świecą przykładem, że aż przyjemnie słuchać. Lora Szafran mistrzyni falsetów i nastroju.

Dwadzieścia lat pracy artystycznej za Tobą. Wszyscy pamiętamy Twój jubileuszowy koncert podczas "Cafe Kultura" na Starym Ryнку.



Magda Sinoff podczas występu wokalnego (fot. archiwum MDK-DŚT)

To był wspaniały dzień i bardzo miły wieczór z piosenką... mimo smutnej wiadomości o śmierci Arethy Franklin. Śpiewając starałam się o tym nie myśleć. Przyszło całe mnóstwo fajnych ludzi, była dobra koncertowa energia. Ogródek Cafe Kultura, który dzielnie zmontowała ekipa z naszego MDK-DŚT tętnił życiem pół lata, zapraszając publiczność w swe przestrzenie. Zdecydowaliśmy z kolegami muzykami zagrać program pod nazwą "Nie tylko rock&roll", chociaż wszystkim z nas on w duszy gra. Wybrałam 15 ważnych dla mnie piosenek muzycznie, kompozytorsko i literacko. Przearanżowaliśmy je dopasowując do naszych emocji. Czułam się świetnie! Publiczność naprawdę dopisała. Ta dalsza słuchała ze starówkowych ławeczek, okolicznych ogródków i przydrzewnych siedzisk. Wszyscy bili brawo i się uśmiechali, machali do nas, a ja cieszyłam się, że dobre piosenki, dobra muzyka i dobra energia opanowała starówkę.

Prowadzisz zajęcia w Studiu Wokalnym eMDeK. Jesteś dumna ze swoich wychowanków?

Mówi się, że ważnym jest, by odpowiedni ludzie spotkali się ze sobą w odpowiednim czasie. I coś w tym jest. W mojej profesji bardzo ważna jest wrażliwość. Jeśli spotkam się z uczniem z tą samą wrażliwością w tym sa-

mym czasie to możemy zdziałać wiele. Tak, jestem bardzo dumna i szczęśliwa, i wdzięczna za wspólny czas. Zawsze im powtarzam, żeby go nie zmarnować. Często jest trudno, nawet bardzo trudno. Ale nikt nie powiedział, że będzie łatwo – to powtarzam za Piotrem Nazarukiem, twórcą chóru gospel TGD. Tylko niektórych udaje mi się wychować muzycznie. Do tego potrzebna jest ogromna pasja, która rozwija się według wewnętrznego kompasu, który prowadzi ucznia. Nie każdy ma ten kompas, nie każdy ma cierpliwość, pasję i nie każdy ma czas na upór i ćwiczenia. Ludzie przeważnie chcą tylko występować, nie lubią ćwiczyć. Ci którzy ten kompas w sobie znaleźli, dziś żyją z muzyki i sceny. Tych osób jest 20.

Jaka jest dzisiejsza młodzież, dzieci? Mamy w Łomży talenty muzyczne?

Jest fajna i lubi śpiewać angielskie smutne utwory (śmiech). Nie słucha muzyki klasycznej, jazzu, bluesa czy rock&rolla, więc mam pole do popisu i pełne ręce roboty. Z małymi kidsami ćwiczę już od dobrych 15 lat – bo widzę, że przynosi to świetne efekty – logorytmikę, która dopiero teraz w Polsce staje się modna. Dzieci świetnie reagują na ćwiczenia i bardzo to lubią. Dopiero tak wyćwiczone mogą stawiać do poważnych piosenek.

Co sprawia Ci największą radość w pracy?

Entuzjazm uczniów – jeśli jest, bo z tym jest coraz trudniej, z resztą jak w każdej dziedzinie. Każdy entuzjasta jest na wagę złota. Mam też precudne momenty, kiedy np. cały skład spójnie pod każdym względem wykonuje jakiś utwór – np. w Katedrze Łomżyńskiej, do której wszłam również ze względu na akustykę. Ludzie słuchają, mają wypieki na twarzach, i między śpiewającymi a mną wytwarza się mimo odległości ogromna energia. Kończymy utwór, trzymam ręce w górze i wszyscy czekamy aż muzyka wybrzmi. Młodzież ma uśmiechnięte oczy, nikt nie widzi, puszczam do nich oko. To magiczne chwile.

Gdybyś miała wymienić swoje największe osiągnięcia, co to by było?

Moim największym osiągnięciem jest to, że potrafię nauczyć słuchania rozumienia i muzyki. Mogę to śmiało powiedzieć po 22 latach pracy, wynikach i osiągnięciach. Największym komplementem są słowa uczniów, którzy dziękują mi za to, że ją rozumieją.

Często możemy Cię zobaczyć na lokalnej scenie, podczas różnego rodzaju imprez organizowanych przez Miasto Łomża.

Chyba dojrzałam do tego, by mieć swój własny zespół muzyków. Jest tyle świetnych piosenek które można zaśpiewać. To zupełnie inny rodzaj występu niż z dziećmi czy mło-

dzieżą. Cieszymy się jak możemy zagrać. Bardzo miło wspominamy występ na ostatnim Gościńcu Łomżyńskim.

Powiedz coś więcej o swoim zespole.

Zaczęliśmy śpiewać pod nazwą eMDeK pod koniec 1999 roku. Początkowo był to skład żeński, dopiero około 2010 roku zaczęły pojawiać się głosy męskie. Prześpiewaliśmy setki utworów. Wzięliśmy udział w mnóstwie warsztatów i spotkaliśmy na swojej drodze wielu polskich artystów, którzy wielokrotnie nas oceniali na festiwalach i konkursach wokalnych i recytatorskich. Występujemy i mamy się dobrze! Mimo tego, że ludzie przychodzą i odchodzą, ale tak jest zawsze, w każdym zespole czy drużynie. Pasjonaci wyjeżdżają z Łomży na studia, do szkół artystycznych, inni trafiają w pierwsze składy świetnych uniwersyteckich chórów. Śpiewają jeżdżąc po Europie i świecie. Ci co zostali, grają z powodzeniem tu, bądź też jak widzę śpiewają we wszystkich składach chórów w mieście. Może zabrzmi to dziwnie, ale nigdy nie musiałam robić naboru do studia. Jest dobrze.

Od lat jesteś zaangażowana w takie projekty jak np. "Gwiazdka z Nieba", czerwcowe koncerty katedralne czy Ogólnopolski Festiwal Piosenki SOUNDTRACK.

W tym roku odbyła się 20. edycja "Gwiazdki z Nieba", zbliża się również 20. "program katedralny". To już dwie dekady, około 500 moich uczniów, którzy przevinęli się przez "scenę" tych wydarzeń, ponad 500 zaśpiewanych utworów. SOUNDTRACK to festiwal, który przyciągnął do Łomży wielu wokalistów z najdalszych zakątków Polski. Zaczynaliśmy 13 lat temu. Nasz MDK-DŚT gościł artystów, którzy prowadzili warsztaty wokalne z utalentowaną młodzieżą i zasiadali w komisjach jurorskich. Przez ostatnie dwa lata jury przewodniczy wyśmienity wokalista Jakub Wocial – dyrektor artystyczny warszawskiego Teatru Rampa, odtwórca głównych ról wielu polskich edycji światowych musicali, ostatnio reżyser i producent "Jesus Christ Superstar" wystawianej z powodzeniem

miesiąc temu w gmachu Opery i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku. Jakub lubi Łomżę, zna jej uliczki, restauracje. SOUNDTRACK świetnie promuje Łomżę, ma swoje preeliminacje na festiwalu wokalnym "Mikrofilm" dla młodzieży z województwa mazowieckiego i warszawskich "Filmosenkach".

Na ukończeniu jest już budowa Hali Kultury. To będzie swoista "mekka" dla łomżyńskich artystów, muzyków?

Myślę że tak, i że każdy z nas znajdzie tu swoją przestrzeń. Cieszę się i z niecierpliwością czekam końca budowy. Podpatruję z dnia na dzień jak przyszła Hala Kultury nabiera wyglądu. Na pewno jako MDK-DŚT zorganizujemy w niej niejedną imprezę. Mamy dobry czas i dobrą energię, a więc pomysły na działania są w naszych głowach.

Na nadmiar wolnego czasu pewnie nie narzekasz, ale gdy zdarzy się wolna chwila, to jak ją spędzasz?

Może zabrzmi to dziwnie, ale bardzo lubię podróżować z muzyką na uszach w najdalsze zakątki świata. Tam mam swoje projekty, festiwale, uczniów i przyjaciół.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ GRZEGORZ DANILUK



Magda Sinoff ze swoją podopieczną ze Studia Wokalnego eMDeK (fot. archiwum MDK-DŚT)

POSEŁ ALEKSANDRA SZCZUDŁO WSPIERA ŁOMŻYŃSKI "ZAKAŹNIAK"

Na liście kilkunastu jednoimiennych szpitali zakaźnych, do których są przyjmowani pacjenci z podejrzeniem koronawirusa i jego zakażeniem, znalazł się Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży. Placówka, która szybko musiała przejść przekształcenia ma wiele potrzeb, gdyż trafia do niej coraz więcej chorych.

W pomoc szpitalowi angażują się instytucje, przedsiębiorstwa czy zwykli ludzie.



Posel na Sejm RP Aleksandra Szczudło
(fot. Facebook)

Maseczki dla personelu uszyte przy współpracy ze Stowarzyszeniem Motocyklistów Łomżyńskich Wild Dogs, przekazał m.in. Urząd Miejski w Łomży. Szczytną inicjatywę podjęli także studenci Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości, drukując w technologii 3D przyłbice ochronne.

Do łomżyńskiego szpitala popłynęły również realne środki finansowe. "Zakaźniak" otrzymał m.in. 50 tys. zł z Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro. Ta sama kwota zasilą również Wojewódzką Stację Pogotowia Ratunkowego w Łomży. N tym nie koniec, bo z puli 2 mln zł przekazanych przez Lasy Państwowe szpitalom w całym kraju, 30 tys. zł trafi do jednoimiennego szpitala zakaźnego.

Środki pozwolą na zakup niezbędnego zaopatrzenia, maseczek, kombinezonów, płynów dezynfekcyjnych i innych materiałów niezbędnych do walki z epidemią. Ich pozyskanie było możliwe dzięki osobistemu zaangażowaniu i interwencji posła na Sejm RP Aleksandry Szczudło.

- W tych trudnych czasach, w jakich się znaleźliśmy, musimy być solidarni. Chcę wypełniać swoje obowiązki jak najlepiej potrafię, a Łomża i Ziemia Łomżyńska są dla mnie bliskie – nie kryje pochodząca z Ciechanowca parlamentarzystka.

Aleksandra Szczudło mandat poselski zdobyła w ubiegłorocznych wyborach parlamentarnych, wcześniej była wiceprzewodniczącą sejmiku województwa podlaskiego. ■

GRZEGORZ DANILUK

CHCĄ BRONIĆ ŁOMŻYŃSKIEGO SZPITALA

Powstało Stowarzyszenie Ochrony Praw Rodzin i Pacjentów z Terenu Działalności Szpitala Wojewódzkiego w Łomży "SOLIDARNI W POTRZEBIE".

Przekształcenie Szpitala Wojewódzkiego w Łomży na jednoimienne szpital zakaźny wywołało wiele emocji wśród mieszkańców Łomży, którzy są obecnie zmuszeni korzystać ze specjalistycznej opieki szpitalnej poza miastem i dojeżdżać do Zambrowa, Kolna, Wysokiego Mazowieckiego, Grajewa czy Białegostoku. Mimo protestów ze strony władz samorządowych i mieszkańców decyzja nie została cofnięta.

- Chcemy zrobić wszystko, aby w szpitalu wydzielić część poradni specjalistycznych – co dałoby naszym mieszkańcom możliwość dostępu do podstawowej opieki medycznej. Jeżeli tego nie zrobimy możemy stracić szpital na bardzo długo, bo jego odbudowa będzie niezwykle trudna – mówi lokalny społecznik i przewodniczący stowarzyszenia Wojciech Winko. Jak dodaje, jednym z pierwszych kroków będzie zbieranie podpisów poparcia

pod petycją wśród społeczności Ziemi Łomżyńskiej, którą mają przedstawić Ministrowi Zdrowia w sprawie zmiany rozporządzenia, w kierunku usunięcia Szpitala Wojewódzkiego w Łomży z wykazu szpitali jednoimiennych.

W skład Stowarzyszenia Ochrony Praw Rodzin i Pacjentów z Terenu Działalności Szpitala Wojewódzkiego w Łomży "SOLIDARNI W POTRZEBIE" wchodzi osoby z różnych środowisk: Wojciech Winko (lokalny społecznik), Ewa Chludzińska (nauczycielka z ZNP), Danuta Waśko (członek Łomżyńskiej Rady Seniorów i kierownik zespołu Maryna), Marcin Grodzki (lokalny społecznik), Alicja Moroz-Rutkowska (przewodzi Biuro Porad Obywatelskich). Skarbnikiem jest przewodniczący Młodzieżowej Rady Miejskiej Łomży Michał Korwek. ■

GRZEGORZ DANILUK



Płótno zostawione przez protestujących mieszkańców

IMPREZY MIEJSKIE ODWOŁANE

Wszystkie wydarzenia kulturalno-rozrywkowe, które miały odbyć się do końca czerwca tego roku, i których organizatorem lub współorganizatorem jest Urząd Miejski w Łomży, zostają odwołane. Decyzja ta została podjęta, gdyż w tej chwili nie wiadomo, jak długo może potrwać wprowadzony przez rząd zakaz organizowania imprez masowych i zgromadzeń powyżej 50 osób.

W tym roku nie odbędą się: Jarmark Wielkonoctny, obchody Święta Flagi, Motoserce, Noc Muzeów i połączone z nią oficjalne otwarcie Hali Kultury, Miejski Dzień Dziecka oraz Dni Wielokulturowej Łomży, Juwenalia. Nie odbędą się również zaplanowane na połowę czerwca Dni Łomży. Rozważana jest możliwość przeniesienia obchodów na koniec sierpnia i połączenie tego wydarzenia z Gościńcem Łomżyńskim. Ponadto podjęta została decyzja o przełożeniu na wrzesień zaplanowanego na początek czerwca Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego "Walizka".

Decyzje o wydarzeniach odbywających się w drugiej połowie roku, takich jak m.in. Łomżyńskie Wakacje, Wakacyjna Trasa Dwójki, Łomżyński Wieczór Kabaretowy, Koncert Patriotyczny z okazji Święta Wojska Polskiego, Gościniec Łomżyński czy Seniorada, będą podejmowane w późniejszym terminie, w miarę rozwoju sytuacji związanej z koronawirusem w Polsce. ■

ŁUKASZ CZECH



Ubiegłoroczne Dni Łomży (fot. archiwum)

KONSULTACJE W ZAKRESIE BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2021 ZAWIESZONE

W związku z ogłoszonym w całym kraju stanem epidemii związanym z rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-CoV-2, do odwołania zostały zawieszone konsultacje społeczne w zakresie przyszłorocznego Budżetu Obywatelskiego. Zadania, które dotychczas zgłosili mieszkańcy, będą uwzględnione w nowym harmonogramie.



- Czekamy cały czas na informacje dotyczące kolejnych działań podejmowanych przez polski rząd w zakresie walki z koronawirusem. Wszystko rozwija się bardzo dynamicznie. Liczymy oczywiście, że Budżet Obywatelski będziemy realizowali w tym roku zgodnie z harmonogramem, który zostanie przedstawiony w momencie stabilizacji sytuacji w kraju – informuje prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Przeprowadzenie kolejnych konsultacji społecznych wraz z nowym harmonogramem, uwzględniającym dodatkowy czas na zgłaszanie zadań proponowanych do realizacji w 2021 roku, zostanie ogłoszone odrębnym zarządzeniem. ■

GRZEGORZ DANILUK

Rozliczając PIT w Łomży przyczyniamy się do coraz lepszego funkcjonowania miasta. Ze środków wpłacanych w postaci podatków utrzymywane są placówki oświatowe, rozwija się infrastruktura drogowa, czy organizowane są wydarzenia społeczno-kulturalne. Podatek wpływa na rozwój komunikacji miejskiej, która każdego dnia pozwala dotrzeć do pracy i szkół łomżanom.

GRZEGORZ DANIŁ UK

[illegible]

WYKOPALISKA ARCHEOLOGICZNE PRZY PRZEBUDOWIE RZĄDOWEJ

Robotnicy pracujący podczas przebudowy ulicy Rządowej natrafili na część kamiennych fundamentów. Są to najprawdopodobniej pozostałości dawnego Hotelu Polskiego, zniszczonego podczas II wojny światowej.

Jak poinformował Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków w Białymstoku w trakcie robót budowlanych odsłonięto część kamiennych fundamentów narożnika pn-zach. budynku, prawdopodobnie dawnego Hotelu Polskiego. To budynek z lat 40. XIX w. zbudowany przez Mateusza Śmiarowskiego, zniszczony w 1939 roku i całkowicie rozebrany po II wojnie światowej.

Po przeciwnej stronie ulicy Rządowej, w narożniku ul. Rządowej i Krzywe Koło, odsłonięto również fragment fundamentu wieży wschodniej dawnego Kościoła Jezuitów, który wznoszono w kilku fazach od 1621 r., z przerwami przez cały XVII w. i ostatecznie w latach 1725-31. Kościół został wysadzony przez Niemców w 1944 r. i rozebrany po wojnie, w związku z budową hotelu Polonez.

Na ulicy Rządowej powstanie nowa nawierzchnia jezdni o długości 295 metrów. Przebudowane zostaną zatoki parkingowe i autobusowe, chodniki, istniejące zjazdy i infrastruktura techniczna. Zrealizowana będzie budowa kanalizacji deszczowej i kablowej oraz przebudowa sieci wodociągowej z przyłączami, oświetlenia ulicznego oraz sieci telekomunikacyjnej. Cała inwestycja pochłonie ponad 3,8 mln zł z czego 50 proc. tej kwoty stanowi dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych. Ulica ma być gotowa do końca czerwca.

GRZEGORZ DANILUK



Pozostałości po dawnym Hotelu Polska



Trwające prace na ulicy Rządowej

ZIMOWE OSZCZĘDNOŚCI NA DROGACH

Tegoroczna zima okazała się łaskawa dla drogowców w całym kraju. Brak większych opadów śniegu spowodował, że w budżecie Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Łomży pojawiły się spore oszczędności.



Brak śniegu na drogach pozwolił na spore oszczędności

Na zimowe utrzymanie 120 km dróg publicznych, będących w zarządaniu miasta, wydano od listopada 2019 roku do marca bieżącego około 173,5 tys. zł. To sporo mniej, w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłorocznym, gdzie tylko w styczniu koszt ten wyniósł ponad 540 tys. zł. Natomiast w przekroju całego sezonu było to ponad 1 mln zł.

Na poniesione koszty składa się przede wszystkim zakup soli, piasku, wynagrodzenia dla pracowników, naprawa pojazdów i urządzeń czy rozstawienie i zebranie skrzyżni na piaskosól. Jak przekazuje MPGKiM w Łomży, podczas ostatniej "akcji zima" zużyto około 100 t soli drogowej i ponad 40 t piaskosoli, to prawie 10 razy mniej niż w ubiegłym roku.

- Pracownicy podczas braku opadów śniegu i zwalczania śliskości nawierzchni, zajmowali się oczyszczaniem ręcznym i mechanicznym nawierzchni dróg, chodników, placów, parkingów, jak również zbieraniem odpadów z pasów drogowych lub działek miejskich – informuje zakład budżetowy miasta.

GRZEGORZ DANILUK



OKIEM MIESZKAŃCA

Poczuwam się do obywatelskiego, społecznego i kombatanckiego obowiązku, by prosić władze wojewódzkie o rozważenie możliwości zmiany nietrafnej decyzji dotyczącej przekształcenia Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w jednoimienny szpital zakaźny, przeznaczony dla osób zakażonych koronawirusem. Może jest za późno o występowanie, jeżeli już wszystko zapadło, ale dla nietrafnie podjętej decyzji jest zawsze odpowiednia pora, aby ją zmienić lub poprawić w taki sposób, by była możliwa do zaakceptowania przez mieszkańców tego miasta i regionu.

Pozostawienie około 120 tysięcy mieszkańców grodu łomżyńskiego bez żadnej – na miejscu – opieki szpitalnej jest bezsensowne. Nie jesteśmy przeciwni, aby taką placówkę zdrowotną utworzyć w województwie na bazie jakiegoś szpitala. Ale na Boga nie w Łomży! Sugerowanie nam korzystania z leczenia szpitalnego w placówkach w Białymstoku, Kolnie, Zambrowie czy Ostrołęce jest też mało przemyślane, bowiem dostanie się do tych miejscowości zostało znacznie ograniczone poprzez likwidację niektórych kursów komunikacji lokalnej. Sytuacja związana z przekształceniem szpitala wywołała jeszcze dramat spowodowany brakiem dostępu do poradni specjalistycznych, które nie świadczą usług medycznych, gdyż mieszczą się w tym samym budynku co szpital. I co na to władze wojewódzkie?!

W zaistniałej sytuacji środowisko kombatancko-senioralne w pełni popiera działania

Prezydenta Miasta Łomża Mariusza Chrzastowskiego i Rady Miejskiej Łomży, idące w kierunku zmiany decyzji przez władze wojewódzkie, by przywrócić szpitalowi w Łomży status placówki o działaniu standardowym, tak jak poprzednio. Jak podały środki masowego przekazu, to oburza nas jeszcze fakt, że władze wojewódzkie nie skonsultowały przekształcenia szpitala z władzami lokalnymi miasta Łomży. W świetle tych faktów, jak tu mówić o demokracji w naszym kraju. Nic z tego, a zasłaniać się epidemią to za mało, by stosować takie metody.

Po tych bolesnych i dramatycznych wydarzeniach, jakie zostały przedstawione powyżej, warto przeanalizować jak zachowują się mieszkańcy naszego grodu w sytuacji wytworzonej przez epidemię. Ta niecodzienna, nietypowa sytuacja wywołała w nas mieszkańcach altruizm, współczucie, chęć niesienia pomocy innym, chęć dzielenia się z innymi potrzebującymi pomocy. Nastąpiło, jak gdyby, odbrązowienie naszych poprzednich zachowań. Budujące przykłady, jak informują media, dają uczniowie, studenci, harcerze, różne środowiska świeckie i katolickie oraz niektóre osoby prywatne, które wyrażają chęć zrobienia zakupów, ludziom starszym, samotnym, chorym lub będącym w kwarantannie. O przykładach tego typu informuje nas telewizja, radio, prasa, a także sami mieszkańcy.

Społeczeństwo z pokorą i z pełnym zrozumieniem przyjęło nakazy, zakazy, zarządzenia władz centralnych i samorządowych i ak-

ceptuje je, mimo że bardzo utrudniają nasze codzienne życie. Jesteśmy w takich sytuacjach dość tolerancyjni na różnego rodzaju ograniczenia dotyczące przemieszczania się, ograniczenia naszych swobód czy wolności. Przyjmujemy je ze zrozumieniem i akceptacją. Mamy świadomość, że to wszystko jest podyktowane troską o nasze życie, zdrowie, wprost o naszą egzystencję.

W tych dniach szczególnie serdeczne, płynące z głębi serca podziękowania, należą się lekarzom, pielęgniarkom, ratownikom medycznym i innym pracownikom służby zdrowia, którzy niosą nam w tych trudnych dniach życia chwile ulgi, leczą nas i dają nadzieje na lepsze dni. Ogromne podziękowanie należy się także policjantom, strażnikom miejskim, strażakom, harcerzom, studentom, różnego rodzaju stowarzyszeniom świeckim i katolickim oraz osobom prywatnym, które z dużym skutkiem pomagają w codziennych zakupach osobom starszym, chorym, niedołączonym, będącym w kwarantannie, i innym potrzebującym takiej pomocy. To są bohaterowie naszych czasów i chwała im za to.

Tegoroczne Święta Wielkanocne przykryte będą niecodzienną sytuacją. Będą nie tak radosne, wesołe jak w poprzednich latach, ale mimo to życzymy sobie dużo zdrowia i wszystkiego najlepszego na następne dni, tygodnie, miesiące, a nawet lata.

JAN KARCZEWSKI
PREZES ZARZĄDU KOŁA POWIATOWEGO ZKRP
I BWP W ŁOMŻY



Jako członek Łomżyńskiej Społecznej Rady ds. Osób z Niepełnosprawnością wyrażam swój niepokój związany z przekształceniem Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w jednoimienny szpital zakaźny.

Decyzja ta nie tylko w mojej opinii, ale wszystkich osób z niepełnosprawnością z którymi rozmawiam, okazała się być niezrozumiałą i nieprzemyślaną. W jednej chwili zostaliśmy pozbawieni podstawowej opieki lekarskiej i specjalistycznej. Sytuacja zdrowotna, jaka bowiem nas spotkała w związku ze schorzeniem i bólem współistniejącym, nie daje nam możliwości do przemieszczania się do oddalonych placówek w Białymstoku, Grajewie, Kolnie, Zambrowie i innych miastach.

Uważam, że niezapewnienie – nam osobom z niepełnosprawnością, jak również wszystkim mieszkańcom miasta Łomży, podstawowej opieki lekarskiej, jaką gwarantuje Konstytucja RP i zawarty w niej art. 68, dyskwalifikuje nas jako Polaków.

WOJCIECH JANKOWSKI
CZŁONEK ŁOMŻYŃSKIEJ SPOŁECZNEJ RADY DS. OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

CHŁOPAK Z ŁOMŻY

W biało-czerwonych barwach łomżyńskiego zespołu występowało wielu obcokrajowców. Jednym z tych, którzy najbardziej zapadli w pamięci miejscowych kibiców jest Alexander Rodier. Amerykanin w biało-czerwonej koszulce występował w sezonach 2013/2014 i 2015/2016. Pomimo relatywnie krótkiego okresu spędzonego w Polsce, z Łomży wyjechał z masą wspomnień, nowych doświadczeń... i z kimś jeszcze.

Jest rok 2013. Jurek "George" Karwowski, właściciel amatorskiego zespołu Olimpia Stamford w amerykańskim stanie Connecticut pewnego dnia składa Alexowi zaskakującą ofertę spróbowania swoich sił w Polsce. Zawodnik długo się nie zastanawiał i już miesiąc później był w kontakcie z przedstawicielami Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Ostatecznie wylądował w mroźnej Łomży, dołączając do klubu przed rundą wiosenną sezonu 2013/2014. Stany Zjednoczone i Polskę dzieli o wiele więcej niż ocean i tysiące kilometrów. Po przybyciu do Łomży Alexa urzekło przede wszystkim świeże i smaczne jedzenie, w tym warzywa, a także liczba i wielkość tutejszych kościołów.

Pytany o swoje występy w biało-czerwonych barwach, Alex wspomina wielu przyjaciół, z którymi dzielił szatnię, ale również znajdował czas, by cieszyć się życiem toczącym się między meczami i treningami. Przyznaje, że do dziś kontakt utrzymuje

Każdy piłkarz zachowuje w pamięci swoje szczególne występy. Nie inaczej jest z Alexem, który pytany o taki moment, myślami wraca do przedostatniego meczu sezonu 2013/2014. Wówczas na stadionie przy ul. Zjazd ŁKS podejmował lidera i późniejszego zwycięzcę rozgrywek, Sokoła Ostróda. Mecz zakończył się wynikiem 3:2, co było ogromną zasługą amerykańskiego zawodnika, który popisał się hat-trickiem. Bramki zdobywane odpowiednio w 20, 51 i 69 minucie pozwoliły przedłużyć nadzieję na utrzymanie

się w ówczesnych trzecioligowych rozgrywkach. Ostatecznie ŁKS Łomża, również dzięki decyzjom innych klubów, dwoma punktami zdołał uniknąć degradacji. Niespodziewana wiktoria z mocniejszym rywalem była kluczowa w osiągnięciu tego celu. Duża w tym zasługa Alexa, który pomimo rozegrania tylko jednej rundy sezonu

przeciwników. Pozwoliło to na zajęcie dwiętego miejsca w trzecioligowych rozgrywkach. Pytany o obecny zespół, Alex przyznaje, że jest o wiele młodszy niż kiedyś i bardzo prawdopodobne, że występują w nim zawodnicy, których trenował będąc również asystentem grup młodzieżowych w łomżyńskim klubie.

Pozytywnie o Alexie wypowiada się jego dawny kolega z zespołu, Daniel Kacprzyk. – Starał się mówić po polsku, uczył się tradycji, próbował tradycyjnego jedzenia. Był kontaktowy i bardzo szybko nawiązywał relacje w nowym środowisku – przyznaje popularny "Baniak". Po chwili dodaje, że Alex traktowany był jako "chłopak z Łomży", który często gościł u niego w domu, by przed meczem zjeść sycące polskie śniadanie przygotowane przez Panią Kacprzyk, mamę Daniela.

Alex Rodier w Polsce, oprócz przyjaciół i wspomnień, znalazł coś jeszcze. – Przed moim wyjazdem do Polski moja ciocia przewidziała, że to w kraju nad Wisłą znajdę miłość, swoją przyszłą żonę. Wtedy jeszcze się z tego śmiałem, ale z perspektywy czasu okazało się, że miała całkowitą rację! Mój pobyt w Polsce dał mi coś więcej niż doświadczenie zdobyte w ŁKS-ie. Znalazłem tam moją najlepszą przyjaciółkę, żonę Paulinę – przyznaje Alex. Dziś szczęśliwe małżeństwo wspólnie mieszka w słonecznym Los Angeles i z sentymentem wraca do chwil, gdy po raz pierwszy spotkali się w odległej Łomży.

W trakcie naszej rozmowy Alex przyznaje, że niczego w życiu nie żałuje. Pomimo tego, że decyzja o wyjeździe do Polski była odważnym ruchem, to gdyby

ponownie miał ją podejmować, zrobiłby dokładnie to samo co zimą 2013 roku. W końcu gdyby nie pobyt w Polsce, nie poznałby obecnej żony i jego życie byłoby zupełnie inne. Pytany o polskie słowa, których do dziś używa, z rozbijającą szczerością wskazuje na wyznania miłości: "jesteś piękna" i "kocham Cię", ale także "zrób mi jedzenie". Polsko-amerykańska miłość zapoczątkowana w Łomży wciąży kwitnie. ■

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

przede wszystkim z Danielem Kacprzykiem, który niedawno sprawił niespodziankę wysyłając do Stanów Zjednoczonych koszulkę ŁKS-u z podpisami zawodnikami łomżyńskiego klubu. Z tamtej drużyny do dziś w łomżyńskiej ekipie występuje również Tomasz Brzozowski, a na ławce trenerskiej zasiada były zawodnik Robert Speichler.

AKADEMICZKI ZOSTAŁY W DOMU

W dobie walki z koronawirusem SARS-CoV-2 najlepszym sposobem, aby ograniczyć ryzyko jego zakażeniem, jest pozostanie w domu. Doskonale wiedzą o tym tenisistki stołowe KU AZS PWSiP "Metal-Technik" Łomża. Postawa godna naśladowania, a dodatkowo podopieczne Wacława Tarnackiego podzieliły się z naszą redakcją swoimi fotografiami.

Z powodu panującej pandemii koronawirusa rozgrywki ekstraklasy tenisa stołowego kobiet, podobnie jak we wszystkich dyscyplinach w Polsce, zostały zawieszone do odwołania. Zawodniczki KU AZS PWSiP "Metal-Technik" Łomża mimo, że ten czas spędzają w domowym zaciszu, to na nudę nie mogą narzekać.

- W tym trudnym dla wszystkich czasie nie możemy zapominać o regularnej aktywności fizycznej. Tak naprawdę wystarczą tylko chęci. Oprócz pracy zdalnej i systematycznych ćwiczeń mogę poświęcić więcej czasu na pisanie rozprawy doktorskiej, której tematyka dotyczy mojej ulubionej dyscypliny sportu, jaką jest tenis stołowy – przekazuje kapitan zespołu Weronika Arnista-Łuba.

- Pomimo ciężkiej sytuacji staram się trzymać formę i ćwiczyć regularnie. Niestety, nie ma w tej chwili możliwości trenowania na hali sportowej, jednak w domu zawsze znajdzie się miejsce na podstawowe ćwiczenia – zapewnia Anna Zielińska. Pingpongistka ma też psa o imieniu Blu, z którym codziennie biega. A ma ku temu doskonałe warunki, gdyż mieszka poza miastem.

Aktywnie spędza również czas Maja Miklaszewska, która na czas stanu epidemii wróciła do rodzinnego Trójmiasta. - Obecna sytuacja niestety nie pozwala mi trenować mojej dyscypliny, i żeby nie stracić formy robię trening fizyczny Ewy Chodakowskiej. To super rozwiązanie dla każdego na ten trudny okres. Pamiętajmy, zdrowie jest najważniejsze, nie wychodźmy z domu – mówi osiemnastolatka.

Najmłodsza w zespole Aleksandra Jarkowska również ćwiczy w domu i stosuje się do zaleceń swojego taty, który jest trenerem tenisa stołowego. Sporo czasu poświęcają analizie jej gry, jak również przeciwniczek. - Zostaję w domu ponieważ boję się o zdrowie własne oraz moich bliskich. Aby nie stracić formy, co w tenisie stołowym jest bardzo ważne, ćwiczenia wykonuję w domu – podkreśla młoda pingpongistka.

- Trzymajcie się ciepło i do zobaczenia wkrótce – napisała na komunikatorze Liu Luqi, która wróciła do Chin i obecnie przebywa w mieście Taian w prowincji Shandong. Mimo przerwy w rozgrywkach, nie próżnuje i ćwiczy indywidualnie.

GRZEGORZ DANILUK



Weronika Arnista-Łuba



Anna Zielińska



Maja Miklaszewska



Aleksandra Jarkowska



Liu Luqi

SPORT W DOBIE PANDEMII

Sytuacja z jaką obecnie mamy do czynienia jest niecodzienna i nigdy dotąd nie spotykana na taką skalę. Ulice miast opustoszały, a tętniące w nich życie zamarło. To dotyczy również sportu, który w dobie pandemii koronawirusa SARS-CoV-2 przestał praktycznie istnieć.



Zazwyczaj oblegane boisko treningowe Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Zjazd świeci pustkami

Stadiony i hale sportowe świecą pustkami, bo wszelkie rozgrywki zostały zawieszone do odwołania. Jednak już tylko hurraoptymiści – których zresztą coraz mniej – wierzą, że rozpoczęte sezony uda się dokończyć. Dla kibica, który przed rozpoczęciem weekendu odliczał tylko godziny, kiedy pójdzie na mecz swojej ukochanej drużyny lub spędzi wolny czas przed szklanym ekranem, nastał ciężki czas. Telewizja podtrzymuje nas powtórkami, ale ile w końcu można oglądać to samo? Niech to będą nawet największe sukcesy naszego rodzimego sportu.

Ciężkie czasy nastały również dla klubów sportowych. W futbolu, jak też w innych dyscyplinach trwa cięcie kosztów. Brak wpływów z transmisji telewizyjnych – co dla niektórych

było niemal jak potrzebny do życia tlen, bark wpływów z biletów. Kluby proponują obniżenie pensji sportowcom, a większość z nich nie chce nawet o tym słyszeć, jednak po krótszych lub dłuższych pertraktacjach wypracowane jest porozumienie. Bowiem co zostaje nam w dobie panującej epidemii, jak nie wzajemna solidarność?

Podczas, gdy niemal wszystkie rozgrywki są sparaliżowane, sportowcy trenują w domowych zaciszach. Wielu z nich niestety nie uniknęło zarażenia. Najwięcej przypadków stanowią piłkarze, a spory odsetek chorych na COVID-19 to zawodnicy włoskich klubów. Koronawirus nie ominął też Polaków i m.in. Bartosza Bereszyńskiego – reprezentanta Polski i zawodnika Sampdorii Genua.

Na dobrą sprawę nikt nie wie, ile jeszcze potrwa taki stan. Pod znakiem zapytania stała organizacja licznych wydarzeń sportowych, na które od miesięcy czekają fani. Już wiadomo, że przełożono na przyszły rok Mistrzostwa Europy w piłce nożnej czy Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Nie odbędą się ponadto imprezy o globalnym zasięgu w lekkiej atletyce i tenisie.

Dla sympatyków sportu nie pozostaje więc nic innego jak przeczekać ten trudny okres i przede wszystkim stosować się do zaleceń sanitarnych – myć ręce, nie wychodzić z domu, unikać zbiorowisk ludzkich. Wypada mieć tylko nadzieję, że niebawem sytuacja się ustabilizuje i wszystko, jak również sport, wróci na właściwe tory.

GRZEGORZ DANILUK

"My z Łomży" Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

Wydawca: Urząd Miejski w Łomży, Stary Rynek 14, 18-400 Łomża, tel. 86 215 67 24, e-mail: redakcja@um.lomza.pl.

Redaktor naczelny: Grzegorz Daniluk.

Zespół redakcyjny: Łukasz Czech, Łukasz Chelchowski, Sebastian Chrzanowski, Kamil Brzostowski (foto).

Skład: Pracownia Pana Twardowskiego Adam Twardowski, e-mail: pracownia@pracowniapanatwardowskiego.pl.

Druk: Top Druk 24, ul. Nowogrodzka 151a, 18-400 Łomża, tel. 86 473 03 12, e-mail: biuro@topdruk24.pl.

"My z Łomży" Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży jest dostępny w następujących punktach: Urząd Miejski w Łomży (Stary Rynek 14), szkoły i przedszkola na terenie miasta, Park Przemysłowy Łomża (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 166), Dzienny Dom Senior + (ul. M.C. Skłodowskiej 2), Klub Seniora MOPS (ul. Mickiewicza 4), Miejska Hala Targowa (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 176a), Park Wodny (ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 15), Pływalnia Miejska (ul. Niemcewicz 17), "Domek Pastora" (ul. Krzywe Koło 1), Miejska Biblioteka Publiczna (ul. Długa 13), Teatr Lalki i Aktora (Plac Niepodległości 14), Miejski Dom Kultury-Dom Środowisk Twórczych (ul. Wojska Polskiego 3), Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości (ul. Akademicka 14), Wyższa Szkoła Agrobiznesu (ul. Studencka 19), K 1 Sklep Spożywczy (ul. Jędrzeja Śniadeckiego 2a), Sklep Firmowy "Kraska" (ul. Kazańska 26), sieć sklepów "Alex" oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej: www.lomza.pl.

Gazeta ukazuje się 15. każdego miesiąca.

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

