

Czy na te badania będą chętni?

Category: KOMUNIKATY,NEWS

written by Marek | 17 stycznia 2023



Czy na te badania będą chętni?

Firma Oko-Lux wyszła z propozycją wykonania w świetlicy wiejskiej badań wzroku.

Jedno badanie to koszt 10zł - łącznie można zapisać się na dwa badania.

Bardzo proszę o informację czy ktoś z Państwa byłby zainteresowany taką ofertą?

Badania odbędą się pod warunkiem zgłoszenia się co najmniej 15 osób!

UWAGA! Obowiązuje limit 26 osób!

Szczegóły są zawarte na plakacie.

Proszę dzwonić w sprawie zapisów: (533 613 913 - Marek Karczewski)



ZAPRASZAMY NA BADANIE WZROKU I POMIAR CIŚNIENIA ŚRÓDGAŁKOWEGO

W dniu 31.01.2023 od godz. 08 do godz. 10

ŚWIETLICA CZARNOWIEC

odbędą się Badania Wzroku
oraz Pomiar Ciśnienia Śródgałkowego
OBOWIĄZKOWE ZAPISY!

Zapisy u SOŁTYSA

lub pod numerem telefonu: 533-613-913

Koszt badania wzroku **10 zł**

Koszt pomiaru ciśnienia śródgałkowego **10 zł**

Zapisy prowadzone będą do dnia 27.01.2023

Po badaniu istnieje możliwość
doboru szkielek i zrobienia okularów.

Badanie przeznaczone jest
dla osób powyżej 15-go roku życia.

Serdecznie Zaprasza



Od Czarnowca tylko 1500 metrów!

Category: natura, NEWS

written by Marek | 17 stycznia 2023



Od Czarnowca tylko 1500 metrów!

I choć nie jest pobudowana w Czarnowcu to mieszkańcy naszej wioski mają najbliżej z wszystkich 20 sołectw Gminy Rzekuń – pomijając stolicę Gminy.

Tężnia solankowa i jej wpływ na zdrowie

Lecznictwo uzdrowiskowe prowadzi się przy użyciu specjalnych urządzeń służących do wykorzystywania naturalnych surowców oraz leczniczego klimatu. Jednym z nich są tężnie solankowe stosowane w profilaktyce i leczeniu różnych schorzeń dróg oddechowych, ale nie tylko.

Tężnie to miejsca, w których zażywa się inhalacji powstałego w ich otoczeniu specyficznego aerozolu. Mikroklimat powstały wokół tężni wykorzystywany jest w profilaktyce i leczeniu schorzeń górnych dróg oddechowych,

zapalenia zatok, rozedmy płuc, nadciśnienia tętniczego, alergii, nerwicy wegetatywnej i w przypadku ogólnego wyczerpania.

Zachęcam mieszkańców Sołectwa Czarnowiec do skorzystania z leczniczych walorów tężni solankowej w Rzekuniu.

Od 1 maja 2021 r. można nieodpłatnie korzystać z tężni.

MK

foto: RadioNadzieja, moja-ostroleka.pl



Przestrzegaj zasad!

Category: KOMUNIKATY,NEWS
written by Marek | 17 stycznia 2023



Przestrzeganie higieny chroni przed koronawirusem

Woda i mydło są Twoimi najważniejszymi sprzymierzeńcami w walce z koronawirusem. Przestrzegaj kilku prostych zasad, a zmniejszysz ryzyko zakażenia

Chorobotwórcze drobnoustroje mogą znajdować się na powierzchni rzeczy, których codziennie dotykamy, takich jak pieniądze, klawiatura komputera, telefon komórkowy, testery kosmetyków w sklepach, piloty do telewizorów. To dlatego, że wiele osób ich dotyka oraz rzadko pamiętamy o ich dezynfekowaniu.

Zapoznaj się z instrukcją mycia rąk na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego

[Przejdź do instrukcji](#)

- Jeśli mydło i woda nie są łatwo dostępne, użyj środka

dezynfekującego zawierającego co najmniej 60% alkoholu. Możesz go też użyć po umyciu rąk.

- Jeśli kaszlesz, kichasz, wycierasz nos, używaj jednorazowych chusteczek, a potem od razu je wyrzucaj.
- Jeśli kichasz, zasłoń usta jednorazową chusteczką lub przedramieniem, a nie dłonią.
- Nie dotykaj twarzy, a zwłaszcza ust i nosa.
- Maseczki ochronne przeznaczone są dla osób chorych, opiekujących się chorymi oraz pracowników ochrony zdrowia.
- W miarę możliwości włączniki światła, przyciski w windzie, klamki itp. naciskaj łokciem lub kostką zgiętego palca.
- Nie dotykaj guzików w autobusach, tramwajach i metrze, przycisków stop, ani żółtych guzików na przejściach.
- Nie liź znaczków na pocztce, nie zwilżaj palców, by przewrócić kartkę lub otworzyć plastikową torebkę.
- W domu czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie (np. stoły, blaty, włączniki światła, klamki i uchwyty szafek) za pomocą wody z detergentem lub innych odpowiednich środków.
- Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym).
- Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.
- Nie jedz niczego bez umycia rąk, czyli na mieście nie rozpakowuj batonika czy innego jedzenia, żeby je zjeść.
- Rutynowo czyść wszystkie często dotykane powierzchnie w miejscu pracy, takie jak klawiatury, blaty i klamki.