

# **TYSKI** **INFORMATOR**

**GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI  
W CZASIE ROZPRZESTRZENIANIA  
SIĘ **KORONAWIRUSA****

## SPIS TREŚCI

## 1. Ważne telefony

1. Ważne telefony .....	3
2. Teleporady dot. koronawirusa w Tychach .....	3
3. Teleporady .....	5
ambulatoryjna opieka specjalistyczna .....	6
4. Pomoc medyczna w nagłych przypadkach .....	6
ambulatoryjna opieka specjalistyczna .....	6
zmany dot. szpitala MEGREZ .....	7
5. Leczenie ambulatoryjne – śląsk .....	7
6. Szpitale zakaźne – śląsk .....	8
7. Pomoc stomatologiczna – śląsk .....	9
8. Internetowe konto pacjenta .....	10
9. Pomoc psychologiczna .....	11
pomoc w walce z uzależnieniem, pomoc w kryzysie .....	12
telefony zaufania .....	12
10. Uzdrowiska .....	13
11. Aplikacja kwarantanna domowa .....	14
12. Informacja dla podróżujących .....	14
3 możliwości powrotu do kraju .....	15
13. Koleje Śląskie .....	15
14. ZTM .....	16
15. Państwowa Inspekcja Pracy .....	17
16. Urząd Pracy .....	17
sytuacja stażystów .....	18
17. Urząd Skarbowy .....	18
18. Zakład Ubezpieczeń Społecznych ZUS .....	19
zasilek opiekuńczy .....	20
19. MOPS .....	20
20. Poczta Polska .....	21
21. Parafie w Tychach .....	21
22. Najważniejsze strony internetowe .....	23

2

Narodowy Fundusz Zdrowia NFZ	ZINTEGROWANY INFORMATOR PACJENTA <b>NFZ-KATOWICE.PL</b> ZAKŁADKA „GDZIE SIĘ LECZYĆ?”	<b>800 190 590</b> BEZPŁATNA I CAŁODOBOWA TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA
	PZU Zdrowie	<b>22 505 11 88</b>
Całodobowa Infolinia Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Tychach	<b>512 370 717</b> <b>517 497 829</b>	
Oddział obserwacyjno-zakaźny w Tychach	<b>887 277 805</b>	
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tychach	<b>32 327 02 46</b> <b>32 327 35 40</b>	

3

## 2. Teleporady dot. koronawirusa w Tychach

Lp.	Placówka	Ulica	Telefon
1	NEUCA MED. Sp z o.o.	Lencewiczka 46	<b>32 219 04 42</b> <b>512 108 612</b>
		Towarowa 1	<b>32 780 20 42</b> <b>512 174 320</b>
2	PAPROCANY Sp. z o.o.	Sikorskiego 101	<b>32 217 82 09</b>

3	AWICENNA Sp. z o.o.	Cyganerii 1	32 219 24 67
4	T-MED S.C. Centrum Medyczne Wiesława Koterla; Łukasz Koterla	Piłsudskiego 42	32 219 07 00
5	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej NASZE ZDROWIE Drabińscy Sp. jawna	Rolna 44-48	32 326 26 00
6	Zespół Lekarzy Rodziny Sp. z o.o.	Hutnicza 33	32 326 27 90
7	Centrum Medyczne HIPOKRATES Sp. z o.o.	De Gaulle'a 49 Wspólna 3	506 627 894
8	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia nr 2	Hlonda 69	32 327 00 92
9	VITA MED. Sp. z o.o.	Husarii Polskiej 28	32 218 11 80
10	Andrzej Knapczyk	Jana Pawła II 30	32 219 06 30
11	Przychodnia Rejonowa nr 3 ESKULAP Zespół Lekarzy Rodziny Sp. z o.o.	Czarneckiego 6	32 780 38 00
12	Centrum Medyczne ŻWAKÓW Sp. z o.o.	Bielska 130	32 329 44 31 32 329 44 32
13	ULTRA MED. STREFA Sp. z o.o.	Fabryczna 2 Jana Pawła II 40 Turkusowa 5	32 329 12 33 502 676 553 885 700 333
14	Przychodnia Lekarska SAN-MED. Sp. z o.o.	Biblioteczna 17	32 327 60 61
15	Przychodnia nr 4 Sp. z o.o.	Niepodległości 45 Zaręby 37a	32 327 62 50
16	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej CENTRUM MEDYCZNE ARKA-MED. Sp. z o.o.	Nałkowskiej 27	32 326 22 07
17	OPTIMA Sp. z o.o.	Wojska Polskiego 4	513 042 078
18	Centrum Diagnostyczne ASPER Sp. z o.o.	Świętej Anny 1	32 327 19 24
19	Szpital Miejski w Tychach	Cicha 27	32 780 87 62 32 790 87 63
20	ARKAMEDIC Sp. z o.o.	Łabędzia 67/18	32 275 00 65
21	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDICO Praktyka Lekarzy Rodziny i Specjalistów	Narcyzów 24	32 219 83 00 509 223 206

### 3. Teleporady

#### Dzięki teleporadzie medycznej możesz otrzymać:

- zalecenia;
- e-zwolnienie;
- e-receptę;
- sugestię bezpośredniej wizyty w placówce lub kontaktu ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, jeśli będzie taka konieczność.

#### Teleporady medyczne:

- ograniczają ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa;
  - ułatwiają izolację osób, które mogą zarażać wirusem innych;
  - rozwiewają obawy, jeśli sytuacja jest niegroźna;
  - skrócą czas oczekiwania na wizyty u lekarzy.
- Dzięki teleporadom pacjenci nie muszą przychodzić do przychodni. Mogą skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką telefonicznie, bez wychodzenia z domu jednocześnie nie ma obaw, że teleporady uniemożliwią bezpośrednie wizyty u lekarzy. Jeśli po zdalnym wywiadzie będzie taka konieczność, pacjenci otrzymają sugestię skorzystania z wizyty w placówce medycznej.
  - Teleporady mogą być udzielane, **wyłącznie w sytuacji, gdy zakres niezbędnych czynności do zrealizowania na rzecz pacjenta, nie wymaga osobistej obecności personelu medycznego.**
  - **W szczególnych przypadkach, o przyjęciu pacjenta decyduje lekarz, po uprzedniej konsultacji telefonicznej.**
  - W ramach teleporady można uzyskać np. **e-receptę, zlecenie elektroniczne na wyroby medyczne**, przekazując pacjentowi numer, którym pacjent posłuży się podczas jego realizacji.

#### Szpital Miejski w Tychach

POZ LEKARZ	(32) 780 87 62-63
POZ PIEŁĘGNIARKA	793 835 544
POZ POŁOŻNA	793 830 461



## Teleporady – ambulatoryjna opieka specjalistyczna

Teleporady realizowane z wykorzystaniem systemów teleinformatycznych dotyczą świadczeń wymienionych w załącznikach 1a i 1c do obowiązującego zarządzenia Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia w sprawie określenia warunków zawierania i realizacji umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w rodzaju ambulatoryjna opieka specjalistyczna.

Z wizyty na odległość mogą skorzystać pacjenci kontynuujący opiekę w konkretnej poradni specjalistycznej, zgodnie z ustalonym planem leczenia i stanem klinicznym, m.in. pacjenci poradni onkologicznych, kardiologicznych czy neurologicznych, którzy pozostają już pod stałą opieką specjalistów i wymagają okresowej kontroli.

Szpital Miejski w Tychach

512 238 960

## 4. Pomoc medyczna w nagłych przypadkach

6

Nazwa	Adres	Telefon
<b>Megrez Sp. z o.o.</b> <b>IZBA PRZYJĘĆ</b>	ul. Edukacji 102, 43-100 Tychy	<b>323 255 148</b>
<b>Szpital Miejski w Tychach</b> <b>IZBA PRZYJĘĆ</b> <b>OGÓLNA I DZIECIĘCA</b>	ul. Cicha 27, 43-100 Tychy	<b>327 808 700</b>

### Pomoc medyczna w nagłych przypadkach – śląsk

Pełny wykaz znajduje się na stronie:  
[zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PomocMedyczna](http://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PomocMedyczna)

## Zmiany dot. Szpitala MEGREZ

### Od poniedziałku 16 marca szpital zawiesza do odwołania działalność:

- Zakładu Rehabilitacji, Zakład Diagnostyki Obrazowej szpitalnego laboratorium dla pacjentów z zewnątrz;
- nocną i świąteczną opiekę przenosi do pomieszczeń szpitalnych Poradni Specjalistycznych, gdzie funkcjonowała wcześniej;
- Wstrzymane są ponadto wszystkie przyjęcia do szpitala, także kobiet w ciąży i zgłaszających się do porodu
- Wypisy, karty informacyjne oraz inne dokumenty pacjenci szpitala mogą odbierać codziennie w nocnej i świątecznej opiece do godziny 14.00 (tel. kontaktowy **32 325 53 00**)

## 5. Leczenie ambulatoryjne – śląsk

7

Nazwa	Adres	Telefon
Centrum Psychiatrii w Katowicach im. dr. Krzysztofa Czumy <b>IZBA PRZYJĘĆ SZPITALA</b>	ul. Korczaka 27, 40-340 Katowice	<b>326 038 551</b>
Zespół Opieki Zdrowotnej w Świętochłowicach Sp. z o.o. <b>IZBA PRZYJĘĆ SZPITALA</b>	ul. Chorzowska 36, 41-605 Świętochłowice	<b>322 455 041</b>
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Państwowy Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku <b>IZBA PRZYJĘĆ SZPITALA</b>	ul. Gliwicka 33, 44-201 Rybnik	<b>324 328 183</b>
Powiatowy Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej <b>IZBA PRZYJĘĆ</b>	ul. Szpitalna 40, 41-250 Czeladź	<b>322 651 644</b>
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Psychiatryczny <b>IZBA PRZYJĘĆ SZPITALA</b>	ul. Gliwicka 5, 44-180 Toszek	<b>322 334 112</b> <b>w. 220</b>
Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. dr. Emila Cyrana w Lublińcu <b>IZBA PRZYJĘĆ</b>	ul. Grunwaldzka 48, 42-700 Lubliniec	<b>343 532 856</b>

Szpital Miejski w Rudzie Śląskiej Sp. z o.o. <b>PUNKT PRZYJĘĆ</b>	ul.Główna 11, 41-711 Ruda Śląska	<b>323 440 867</b>
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. N.M.P. <b>IZBA PRZYJĘĆ PSYCHIATRYCZNA</b>	ul.Polskiego Czerwonego Krzyża 7, 42-200 Częstochowa	<b>343 653 123</b> <b>343 673 116</b>
Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o. <b>IZBA PRZYJĘĆ PSYCHIATRYCZNA</b>	ul. Zegadłowicza 3, 41-200 Sosnowiec	<b>324 130 437</b>

**Wykaz wszystkich placówek znajduję się na stronie NFZ:**  
[zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/LeczenieAmbulatoryjneDorzne](http://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/LeczenieAmbulatoryjneDorzne)

## 6. Szpitale zakaźne – śląsk

8

**TYCHY**  
MEGREZ Sp. z o. o.  
ul. Edukacji 102

**ZAWIERCIE**  
Szpital Powiatowy  
ul. Miodowa 14

**RACIBÓRZ**  
Szpital Rejonowy  
im. dr Józefa Rostka  
ul. Gamowska 3

**BYTOM**  
Szpital Specjalistyczny nr 1  
ul. Legionów 49

**CHORZÓW**  
Szpital Specjalistyczny  
ul. Zjednoczenia 10

**CZĘSTOCHOWA**  
Wojewódzki Szpital  
Specjalistyczny im. N.M.P.  
ul. Polskiego Czerwonego Krzyża 7

**CIESZYN**  
Zespół Zakładów  
Opieki Zdrowotnej  
ul. Bielska 4

## 7. Pomoc stomatologiczna – śląsk

Placówka	Adres	Miejscowość	Telefon
NZOZ DENTICA	Myśliwska 4	TYCHY	<b>32 329 41 03</b>
SABINA RYŚ-KUPIEŃ	Damrota 63	TYCHY	<b>880 440 932</b>
SP Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego w Katowicach „MOJA PRZYCHODNIA”	Pck	KATOWICE	<b>32 259 51 57</b>
Leszek Prośniak	Zbożowa	KATOWICE	<b>32 411 00 00</b>
Iwona Marczak-Prośniak	Zawiszy czar- nego	KATOWICE	<b>32 254 64 25</b>
EPIONE Sp. z o.o.	Szopienicka	KATOWICE	<b>32 411 00 00</b>
	Dębowa	KATOWICE	<b>32 202 90 95</b>
„NL CLINIC Pierzyńscy Spółka Jawna”	Uniwersytecka	KATOWICE	<b>32 754 93 56</b>
Aneta Leszczyńska-Suleja	Słowackiego	KATOWICE	<b>32 608 11 24</b>
Igor Kalamarz	Kotlarza	KATOWICE	<b>601 534 326</b>
Joanna Koncewicz	Tysiąclecia	KATOWICE	<b>32 206 06 66</b>
OLK-MED Sp. z o.o	Henryka Dąbrowskiego	KATOWICE	<b>32 253 52 95</b>
Ksymena Staroń-Irla	Jagiellońska	KATOWICE	<b>503 337 718</b>
Praktyka Stomatologiczna lek.stom. Magdalena Kwiatek-Stańczyk	Jankego	KATOWICE	<b>32 353 53 53</b>
Praktyka Stomatologiczna Bożena Muś Hayatullah	Brynowska	KATOWICE	<b>661 921 554</b>
Przedsiębiorstwo Świadczeń Zdrowotnych i Promocji Zdrowia Elvita - Jaworzno III Sp. z o.o.	Obroki	KATOWICE	<b>502 243 004</b>
„NL CLINIC Pierzyńscy Spółka Jawna”	Uniwersytecka	KATOWICE	<b>32 754 93 56</b>
Aneta Leszczyńska-Suleja	Słowackiego	KATOWICE	<b>32 608 11 24</b>
Arboczius Małgorzata Gabinet Stomatologiczny	Zamkowa	SOSNOWIEC	<b>608 315 273</b>
Marek Długoszowski	Kilińskiego	SOSNOWIEC	<b>601 480 655</b>
Mirosława Filus	Wawel	SOSNOWIEC	<b>32 294 61 55</b>
Anita Zaborowska	Nowopogońska	SOSNOWIEC	<b>601 451 468</b>

9

**UWAGA!** Pełna lista gabinetów stomatologicznych, które realizują świadczenia w województwie śląskim znajduje się do pobrania na stronie [nfz-katowice.pl](http://nfz-katowice.pl) w zakładce **AKTUALNOŚCI DLA PACJENTÓW**

## 8. Internetowe konto pacjenta

To informacje medyczne o Twoim stanie zdrowia – w Internecie.

### Teraz znajdziesz tam:

- e-recepty
- e-skierowania (na badanie lub do uzdrowiska)
- historię Twoich wizyt u lekarza w ramach NFZ
- informację o zaplanowanych wizytach u lekarza w ramach NFZ
- jeśli pracujesz – informację o zwolnieniach lekarskich (e-zwolnienie)
- listę Twoich leków na receptę
- informację o lekach (możesz sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce).

Dzięki Internetowemu Kontu Pacjenta wiele spraw związanych ze zdrowiem załatwisz bez wychodzenia z domu.

- **Po pierwsze** – żeby się zalogować, potrzebujesz elektronicznego podpisu. Może to być profil zaufany albo na przykład konto bankowe iPKO lub Inteligo. Jeśli nie masz takiego konta, załóż profil zaufany. Profil zaufany od ręki założysz (czyli potwierdzisz swoją tożsamość bez wychodzenia z domu) przez bankowość internetową. Profil zaufany to Twój bezpłatny, elektroniczny podpis, dzięki któremu załatwisz urzędowe sprawy przez internet.
- **Po drugie** – zaloguj się na Internetowe Konto Pacjenta. Teraz możesz użyć profilu zaufanego i zobaczyć swoje e-recepty, upoważnić kogoś bliskiego lub wybrać lekarza.

### Jak to zrobić?

1. Wchodzisz na stronę główną [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)
  2. Widzisz niebieski pasek ze zdjęciem i napisami „Internetowe Konto Pacjenta”, „Tu zapisuje się historia Twojego zdrowia”, a poniżej „Zaloguj się”. Klikasz „Zaloguj się”.
  3. Wybierasz jeden z 3 sposobów logowania się (profil zaufany, internetowe konto w banku, e-dowód).
- **Po trzecie** – Upoważnij bliska osobę. Możesz upoważnić kogoś do wglądu w Twoje Internetowe Konto Pacjenta na przykład po to, by odbierał e-recepty i sprawdzał terminy wizyt. Żeby mieć wgląd w Twoje konto, bliska osoba musi mieć aktywne własne Internetowe Konto Pacjenta.

10

## e-Recepta

### Jeśli korzystasz z Internetowego Konta Pacjenta:

- SMS na telefon – 4-cyfry kodu
- e-mail z załączonym plikiem PDF – ten plik to e-recepta wygląda tak, jak wydruk informacyjny – jest tu kod kreskowy i zalecane przez lekarza dawkowanie.

### Szczegółowe informacje na stronie:

[pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta](http://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta)

## 9. Pomoc psychologiczna

### OIK MOPS (Ośrodek Interwencji Kryzysowej)

32 227 05 75

[oik@mops.tychy.pl](mailto:oik@mops.tychy.pl)

32 323 22 73

32 227 22 71 wew. 5

667 506 466

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY I CZWARTKI

7:00 – 17:00

WTOREK

7:00 – 17:30

PIĄTEK

7:00-15:00

PONIEDZIAŁEK-CZWARTEK

7:30 – 18:00

PIĄTEK

7:30-13:30

15:00-18:00

### MEGREZ

887 277 803

PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK

9:00-14:00

17:00-20:00

### CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

32 411 722 37 [czpfeniks.pl](http://czpfeniks.pl)

porady lekarza psychiatry, porady lekarza psychologa, interwencja kryzysowa

**UWAGA!** Do psychologa CZP wymagane jest skierowanie, które wystawia lekarz psychiatra CZP Feniks lub może być też od lekarza rodzinnego wysłane na email.

11

**OŚRODEK POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ PROFILAKTYKI  
I LECZENIA UZALEŻNIEŃ MENS SANA**

**32 327 51 83**

**605 637 072**

PONIEDZIAŁEK-CZWARTEK

8:00-18:00

PIĄTEK

8:00-16:00

**STOWARZYSZENIE TRZEŹWOŚĆ ŻYCIA**

**32 720 52 42**

[stz@poczta.onet.pl](mailto:stz@poczta.onet.pl)

PONIEDZIAŁEK

14:00-16:00 konsultant ds. problemów narkotykowych

15:45-19:45 prawnik

WTOREK

10:00-13:00 konsultant pierwszego kontaktu  
(sprawy administracyjne, zaświadczenia, nawiązki itp.)

15:45-17:45 pedagog

ŚRODA

10:00-13:00 psycholog  
13:00-15:00 konsultant ds. problemów narkotykowych

15:00-19:00 prawnik

CZWARTEK

11:00-14:00 konsultant ds. problemów alkoholowych

16:00-18:00 konsultant ds. problemów alkoholowych

12

**TELEFON ZAUFANIA**

<b>DLA DZIECI I MŁODZIEŻY</b>	<b>116 111</b>	24/7
<b>DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM</b>	<b>116 123</b>	PON-PT 14:00- 22:00
<b>DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI</b>	<b>800 100 100</b>	PON-PT 12:00- 15:00
<b>ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA</b>	<b>22 484 88 01</b>	PON I CZW 17:00-19:00

**10. Uzdrowiska**

**Dla pacjentów przebywających na leczeniu uzdrowiskowym**

Na podstawie przepisów § 10 ust. 2 rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego;

**pacjent, który rozpoczął leczenie uzdrowiskowe przed dniem 14 marca 2020 roku, kontynuuje leczenie zgodnie z terminem turnusu i przysługuje mu pełen zakres świadczeń lecznictwa uzdrowiskowego (w tym również zabiegów fizjoterapeutycznych).**

**Dla pacjentów wyjeżdżających na leczenie uzdrowiskowe**

W związku z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego;

**od dnia 14 marca 2020 r. do odwołania, uzdrowiska zawieszają czasowo swoją działalność.**

Jeżeli posiadasz potwierdzone przez oddział wojewódzki NFZ, skierowanie na leczenie uzdrowiskowe, które ma rozpocząć się po 14 marca 2020 roku – **NIE JEDŹ, ZOSTAŃ W DOMU.**

**WAŻNE!** Skierowanie do sanatorium będzie mogło być zrealizowane w późniejszym terminie, z zachowaniem obecnego miejsca w kolejce oczekujących.

**UWAGA!** Szczegółowych informacji udziela oddziały wojewódzkie NFZ.

**ŚLĄSKI OW NFZ**

**32 735 05 75  
32 735 05 60**

PON-PT  
8:00-16:00

13

## 11. Aplikacja kwarantanna domowa

**Kwarantanna domowa** – to aplikacja, która ułatwia i usprawnia przeprowadzenie obowiązkowej kwarantanny w warunkach domowych.

Program umożliwia potwierdzenie miejsca, w którym przebywasz, podstawową ocenę stanu zdrowia i bezpośrednie zgłoszenie zagrożenia. Ułatwia też zaopatrzenie w najpotrzebniejsze artykuły osobom, które nie mają takiej możliwości samodzielnie.

### Jak aktywować aplikację?

- pobierz aplikację Kwarantanna domowa z App Store lub Google Play.
- po jej zainstalowaniu Zarejestruj się za pomocą numeru telefonu.
- twoje konto zostanie zweryfikowane po wprowadzeniu kodu, który otrzymasz w wiadomości SMS.
- aplikacja za zgodą Użytkownika korzysta z lokalizacji GPS, funkcji robienia zdjęć ze stemplem czasowym, rozpoznawania twarzy, możliwości wypełniania formularzy, wybierania połączenia z infolinią.

**Infolinia techniczna 22 165 57 44**

14

## 12. Informacje dla podróżujących

### Pytania i odpowiedzi

[gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-podrozujacych](http://gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-podrozujacych)

<b>INFOLINIA WS. PRZEKROCZANIA GRANIC</b>	<b>22 523 8880</b>
<b>FORMULARZ</b>	<a href="http://lotdodomu.com">lotdodomu.com</a>
<b>BIEŻĄCE LISTY LOTÓW</b>	<a href="http://lot.com/pl/pl/lot-do-domu">lot.com/pl/pl/lot-do-domu</a>

Osoby znajdujące się w miejscach, do których Polskie Linie Lotnicze LOT nie organizują specjalnych przelotów, mogą zgłaszać zapotrzebowanie na stworzenie takiego lotu za pośrednictwem specjalnie do tego przygotowanej platformy „Lot do domu” pod adresem: [lotdodomu.com](http://lotdodomu.com)

## 3 możliwości powrotu do domu

**1. Realizacja dotychczas zaplanowanych lotów czarterowych** – mimo zawieszenia międzynarodowych połączeń lotniczych, do Polski wpuszczone zostaną wszystkie samoloty czarterowe z Polakami, które miały wcześniej zaplanowane loty. Razem z nimi wylądować na terenie naszego kraju będą mogli także uprawnieni do tego cudzoziemcy, czyli:

- małżonkowie obywateli polskich,
- dzieci obywateli polskich,
- osoby posiadające Kartę Polaka,
- osoby posiadające prawo stałego lub czasowego pobytu na terenie RP lub pozwolenie na pracę.

Te loty czarterowe, które wcześniej zostały już zarezerwowane, odbędą się więc bez przeszkód.

**2. Specjalne czartery LOT-u** – Polskie Linie Lotnicze LOT zorganizują specjalne loty czarterowe w różne regiony świata, aby zabrać naszych obywateli do domu. Wszyscy Polacy, którzy będą chcieli powrócić do kraju, a także uprawnieni do tego cudzoziemcy, którzy na stałe związani są z Polską (wykaz powyżej) będą mogli zakupić bilet na przelot za pośrednictwem platformy internetowej LOT-u: [lot.com](http://lot.com).

**3. Loty według zapotrzebowania** – osoby znajdujące się w miejscach, do których LOT nie organizuje specjalnych przelotów, będą mogły zgłaszać zapotrzebowanie na stworzenie takiego lotu.

### ZRYCZAŁOTWANE CENY ZA BILETY

Żeby powrócić do Polski specjalnymi lotami organizowanymi przez PLL LOT, podróżujący będą musieli kupić bilety samodzielnie. Zapłacą za nie zryczałtowaną stawkę. Jej wysokość zależy od kierunku, z którego realizowany będzie przelot. Pozostałe środki dopłaci polski rząd.

15

## 13. Koleje Śląskie

<b>INFOLINIA O UTRUDNIENIACH W KURSOWANIU POCIĄGÓW</b>	<b>32 428 88 88</b> <b>727 030 303</b>
<b>BIURO OBSŁUGI KLIENTA</b>	<b>32 479 55 55</b> <b>727 030 030</b>



## 14. Zarząd Transportu Miejskiego ZTM

<b>INFOLINIA (24/7)</b>	<b>800 16 30 30</b>
<b>BLOKADA KARTY ŚKUP (24/7)</b>	<b>(42) 291 04 05</b> <b>800 16 30 30</b>
<b>POZOSTAŁE:</b>	<b>(32) 74 38 446</b> <b>(42) 291 04 05</b>

**1. Zakup biletów** – bilety można kupić w automatach biletowych, przez internet (Portal Klienta) oraz przez aplikacje mobilne: **SkyCash, mPay, moBilet, jakdojade**. Od 12 do 25 marca zawieszona została sprzedaż biletów przez kierujących pojazdami.

**2. Zwrot biletu** – pasażer może ubiegać się o zwrot biletu:

- za pośrednictwem Portalu Klienta w trybie reklamacyjnym,
- mailowo (pisząc na adres [kancelaria@metropoliaztm.pl](mailto:kancelaria@metropoliaztm.pl)).

Ubiegając się o zwrot biletu należy podać następujące dane:

- Imię i nazwisko
- Oczekiwanie
- Numer konta bankowego
- Numer karty ŚKUP

W związku z zagrożeniem związanym z zakażeniem koronawirusem okres rozpatrywania wyżej wymienionych spraw może zostać wydłużony.

**3. Reklamacje, skargi** – skargi i reklamacje można zgłaszać:

- za pośrednictwem Portalu Klienta w trybie reklamacyjnym,
- mailowo (pisząc na adres [kancelaria@metropoliaztm.pl](mailto:kancelaria@metropoliaztm.pl)).

**4. Odbiór kart ŚKUP** – około 40 Punktów Obsługi Klienta zostało otwartych. Kartę można zatem już odebrać – w terminie do 30 dni od dnia złożenia wniosku. Szczegółowe informacje znajdują się w artykule „Punkty Obsługi Klienta ponownie otwarte”

**5. Wezwanie do zapłaty (mandat)** – pasażer może wnieść opłatę z tytułu opłat dodatkowych dokonując przelewu na konto: Santander Bank Polska 45 1090 1186 0000 0001 3708 1372. W tytule przelewu należy wpisać nr protokołu opłaty dodatkowej – w przypadku, gdy numer ten nie jest znany należy wpisać imię, nazwisko oraz adres osoby, której dotyczy mandat.

**6. Komunikacja autobusowa i trolejbusowa** – w związku z odwołaniem zajęć w szkołach i na uczelniach w dni powszednie obowiązują rozkłady jazdy ważne w dni robocze nieszkolne.

**7. Komunikacja tramwajowa** – od poniedziałku (23 marca) w komunikacji tramwajowej obowiązywać będzie w dni robocze rozkład jazdy ważny w soboty. W weekend będą natomiast obowiązywać rozkłady jazdy ważne w niedziele.

## 15. Państwowa Inspekcja Pracy PIP

<b>INFOLINIA</b>	<b>801 002 006</b> <b>459 599 000</b>	PON-PT 9:00- 15:00
<b>PORADY W JĘZYKU UKRAIŃSKIM</b>	<b>89 333 17 41</b> <b>22 391 83 60</b>	
<b>PORADY PRAWNE</b>	<b>801 002 202 32</b> <b>720 03 99</b>	PON 10:00- 18:00
<b>OKRĘGOWY INSPEKTORAT PRACY W KATOWICACH</b>		WT-PT 10:00-14:00

## 16. Urząd Pracy

<b>PUP TYCHY + PUNKT OBSŁUGI W ŁĘDZINACH</b>	<b>32 781 58 61</b>	<a href="mailto:poczta@pup.tychy.pl">poczta@pup.tychy.pl</a>
<b>ZESPÓŁ DS. ZATRUDNIENIA CUDZOZIEMCÓW</b>	<b>32 781 58 69</b>	<a href="mailto:cudzoziemcy@pup.tychy.pl">cudzoziemcy@pup.tychy.pl</a>
<b>OBSŁUGA OSÓB BEZROBOTNYCH</b>	<b>32 781 58 61</b> <b>32 781 58 78</b> <b>32 781 58 71</b> <b>32 781 58 73</b> <b>32 781 58 76</b> <b>32 781 58 66</b> <b>32 781 58 74</b> <b>32 781 58 67</b> <b>32 781 58 63</b> <b>600 932 034</b>	<b>pok. 302</b> <a href="mailto:a.gruszczynska@pup.tychy.pl">a.gruszczynska@pup.tychy.pl</a> <a href="mailto:koscielecka@pup.tychy.pl">koscielecka@pup.tychy.pl</a> <b>pok. 303</b> <a href="mailto:a.panek@pup.tychy.pl">a.panek@pup.tychy.pl</a> <a href="mailto:wojciech@pup.tychy.pl">wojciech@pup.tychy.pl</a> <b>pok. 304</b> <a href="mailto:grochowicka@pup.tychy.pl">grochowicka@pup.tychy.pl</a> <a href="mailto:e.hajduk@pup.tychy.pl">e.hajduk@pup.tychy.pl</a> <b>pok. 305</b> <a href="mailto:e.hudzik@pup.tychy.pl">e.hudzik@pup.tychy.pl</a> <a href="mailto:d.polczyk@pup.tychy.pl">d.polczyk@pup.tychy.pl</a>

**OBŚLUGA  
PRACODAWCÓW**

**32 781 58 68**  
**32 781 58 79**  
**32 781 58 77**  
**698 609 166**

instrumenty@pup.tychy.pl  
 oferty@pup.tychy.pl

**REJESTRACJA INTERNETOWA:**

[praca.gov.pl/eurzad/index.eup#/rejestracja/wybor/Urzedu](https://praca.gov.pl/eurzad/index.eup#/rejestracja/wybor/Urzedu)

**WAŻNE!** W przypadku zarażenia koronawirusem, każda nawet nieubezpieczona osoba będzie diagnozowana bezpłatnie. **NIE MA POTRZEBY REJESTRACJI W PUP CELEM UZYSKANIA UBEZPIECZENIA ZDROWOTNEGO.**

**Sytuacja stażystów**

- Stażyści pozostają w gotowości świadczenia stażu i zachowują w tym czasie prawo do stypendium.
- Osoba odbywająca staż nie jest objęta ubezpieczeniem chorobowym, nie przysługuje jej zasiłek opiekuńczy z tytułu opieki nad zdrowym dzieckiem do lat 8.
- Nieobecność stażysty spowodowana koniecznością sprawowania opieki nad zdrowym dzieckiem należy uznać a usprawiedliwioną (przysługuje stypendium). Stażysta powinien złożyć organizatorowi stażu oświadczenie o konieczności sprawowania opieki nad dzieckiem ze względu na zawieszenie zajęć w placówkach oświatowych.
- Za obopólną zgodą, istnieje możliwość przedłużenia stażu o czas nieobecności (nie więcej niż 14 dni).

**17. Urząd Skarbowy**

**(32) 325 11 00**  
 sekretariat.us.tychy@mf.gov.pl

Informacje podatkowe  
 oraz usługę Twój e-PIT  
 znajdziesz na  
[podatki.gov.pl](https://podatki.gov.pl)

<b>PIT</b>	<b>665 202 951</b> <b>516 230 649</b>
<b>VAT</b>	<b>(32) 325 11 86</b> <b>(32) 325 12 12</b>
<b>CIT</b>	<b>516 230 649</b>
<b>SPADKI/DAROWIZNY</b>	<b>(32) 325 11 12</b> <b>(32) 325 11 84</b>
<b>REJESTRACJA PODATNIKÓW</b>	<b>(32) 325 12 06</b>
<b>EGZEKUCJA ADMINISTRACYJNA</b>	<b>(32) 325 11 41</b> <b>(32) 325 11 39</b>

18

**18. Zakład Ubezpieczeń Społecznych ZUS**

**CENTRUM OBSŁUGI  
TELEFONICZNEJ**

**22 560 16 00**

**ŚWIADCZENIA Z POWODU  
PODDANIA SIĘ  
KWARANTANNIE  
LUB IZOLACJI**

**22 290 87 01****ZASIŁEK OPIEKUŃCZY**

**WSPARCIE DLA  
PRZEDSIĘBIORCÓWI**

**22 290 87 02**

**ODWOŁANE BADANIA  
LEKARSKIE I REHABILITACJE  
LECZNICZE**

**22 290 87 03**

**OGÓLNOPOLSKA LINIA  
TELEFONICZNA**

**22 560 16 00**

1 – Pomoc techniczna i obsługa e-ZLA,  
 2 – Renty i emerytury,  
 3 – Zasiłki,  
 4 – Informacje dla ubezpieczonych,  
 5 – Informacje dla płatników,  
 7 – Wsparcie dla przedsiębiorców  
 9 – Zasiłek opiekuńczy i świadczenia  
 z powodu poddania się  
 kwarantannie lub izolacji

PON-PT  
 7:00- 15:00

PON-PT  
 7:00- 18:00

**KRAJOWA  
INFORMACJA  
SKARBOWA  
INFOLINIA PIT  
KATOWICE**

**RACHUNKOWOŚĆ  
PODATKOWA**

**(32) 325 12 27**  
**(32) 325 12 33**

**KOMÓRKA  
WIERZYCIELSKA –  
UPOMNIENIA**

**(32) 325 11 47**  
**668 230 252**

**ULGI W SPŁACIE  
ZOBOWIĄZAŃ  
PODATKOWYCH**

**(32) 325 11 47**  
**668 230 252**

**ZAŚWIADCZENIA****(32) 325 11 01**

**SPRAWY KARNE  
SKARBOWE**

**(32) 325 11 37**

**22 330 03 30 (kom, zagranica)**  
**801 055 055 (tel. stacjonarny)**

**(32) 35 81 842**

19

## Zasiłek opiekuńczy

### Przysługuje rodzicom lub opiekunom prawnym dzieci, którzy:

- opiekują się dzieckiem poniżej 8. roku życia,
- są objęci ubezpieczeniem chorobowym (np. są pracownikami, zleceniobiorcami, osobami prowadzącymi działalność pozarolniczą).

### Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje w wysokości **80%** podstawy wymiaru zasiłku.

- Pracownik lub zleceniobiorca składa oświadczenie do swojego płatnika składek np. pracodawcy, zleceniodawcy.
- Jeśli dodatkowy zasiłek opiekuńczy będzie wypłacał ZUS, płatnik składek przekazuje oświadczenie ubezpieczonego do ZUS. Może to zrobić za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. W takim przypadku skan oświadczenia potwierdzonego za zgodność z oryginałem dołącza do zaświadczenia Z-3 / Z-3a.
- Osoby prowadzące działalność pozarolniczą i osoby z nimi współpracujące składają oświadczenie w ZUS.

20

Nie jest potrzebny wniosek Z-15A, ani zaświadczenie płatnika składek Z-3b.

Na portalu PUE ZUS oświadczenie należy złożyć przy wykorzystaniu wniosku ZAS-58 Skarga/Wniosek świadczeniobiorcy/ płatnika składek w sprawie świadczeń z tytułu choroby, macierzyństwa lub zasiłku pogrzebowego.

Wzór oświadczenia można pobrać na stronie internetowej ZUS: [zus.pl](https://zus.pl)

## 19. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej MOPS

<b>KONTAKT W SPRAWACH PILNYCH</b>	<b>32 323 22 41</b> <b>wew. 61, 62, 63, 72</b> <b><a href="mailto:sekretariat@mops.tychy.pl">sekretariat@mops.tychy.pl</a></b>
<b>POMOCY W WYKONANIU NIEZBĘDNYCH ZAKUPÓW</b> (DLA SAMOTNYCH, POWYŻEJ 20, NIEPEŁNOSPRAWNYCH NIEPOSIADAJĄCYCH RODZINY NA TERENIE MIASTA TYCHY)	<b>32 327 22 63</b> PON-CZW 8:00-13:30 PT 8:00- 12:00

- tylko w przypadku konieczności zakupu leków ratujących życie (należy podać pin oraz PESEL do realizacji e-recepty)
- lista zakupów artykułów spożywczych i niezbędnych środków czystości nie może przekraczać kwoty 100 zł
- lista zakupów oraz gotówka muszą być przekazane w zamkniętym woreczku foliowym
- Po realizacji zlecenia osoba wykonująca zakupy w woreczku foliowym przekazuje paragon i resztę pieniędzy
- Osoby realizujące zlecenie posiadają zaświadczenie o zatrudnieniu w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Tychach
- W przypadku korzystania z usług wolontariuszy zaświadczenie wyda UM

<b>INFOLINIA</b> (DLA OSÓB STARSZYCH, SAMOTNYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH)	<b>667 506 460</b>	PON-PT 7:30-19:00
<b>WYDAWANIE ŻYWNOŚCI</b> (PROGRAMU OPERACYJNEGO POMOC ŻYWNOŚCIOWA W TYCHACH)	<b>730 529 542</b>	

## 20. Poczta Polska

21

<b>INFOLINIA</b>	<b>801 333 444</b> <b>438 420 600</b> <b><a href="mailto:kontakt@poczta-polska.pl">kontakt@poczta-polska.pl</a></b>	PON-PT 8:00-20:00
------------------	---	----------------------

## 21. Parafie w Tychach

Parafia	Adres	Telefon	Strona internetowa
Parafia Narodzenia św. Jana Chrzciciela	ul. Targiela 145	32 219 60 34 e-mail: <a href="mailto:piowoj@op.pl">piowoj@op.pl</a>	<a href="http://parafacielmice.pl">parafacielmice.pl</a>
Parafia Najświętszego Serca Pana Jezusa	ul. Paprocańska 160	32 217 61 83	<a href="http://nspj-paprocany.katowice.opoka.org.pl">nspj-paprocany.katowice.opoka.org.pl</a> ; <a href="http://nspj.prv.pl">nspj.prv.pl</a>

Parafia św. Benedykta	ul. Nałkowskiej 19	32 328 35 54	<a href="mailto:benedykt-tychy.pl">benedykt-tychy.pl</a>
Parafia Ducha Świętego	ul. Myśliwska 43	32 219 41 60	<a href="mailto:duch-sw-tychy.katowice.opoka.org.pl">duch-sw-tychy.katowice.opoka.org.pl</a>
Parafia Bł. Karoliny Kózkówny	ul. Tischnera 50	32 217 50 30	<a href="mailto:bl-karolina.katowice.opoka.org.pl">bl-karolina.katowice.opoka.org.pl</a>
Parafia św. Krzysztofa	ul. Wyszyńskiego 1	32 227 13 16	<a href="mailto:swkrzysztof.wiara.org.pl">swkrzysztof.wiara.org.pl</a>
Parafia św. Maksymiliana Kolbego	Pl. Zbawiciela 1	32 219 61 56	<a href="mailto:mkolbe.pl">mkolbe.pl</a>
Parafia Krzyża Świętego	ul. Bzów 15	32 227 74 24	<a href="mailto:czulow.katowice.opoka.org.pl">czulow.katowice.opoka.org.pl</a>
Parafia św. Jadwigi Śląskiej	ul. Żakowska 65	32 218 11 94	<a href="mailto:jadwiga-tychy.katowice.opoka.org.pl">jadwiga-tychy.katowice.opoka.org.pl</a>
Parafia św. Jana Chrzyciela	ul. Kopernika 5	32 218 42 84	<a href="mailto:tychych.katowice.opoka.org.pl">tychych.katowice.opoka.org.pl</a>
Parafia św. Marii Magdaleny	ul. Ks. Damrota 62	32 227 22 42	<a href="mailto:tychymm.katowice.opoka.org.pl">tychymm.katowice.opoka.org.pl</a>
Parafia Miłosierdzia Bożego	ul. Gen. Andersa 25	32 780 09 15	<a href="mailto:milosierdzie.net">milosierdzie.net</a>
Parafia Świętej Rodziny	ul. Elfów 29	32 219 30 60	<a href="mailto:tychyrodzina.katowice.opoka.org.pl">tychyrodzina.katowice.opoka.org.pl</a>
Parafia Matki Bożej Pośredniczki Wszelkich Łask	ul. Kościelna 30	32 216 97 24	<a href="mailto:urbanowice.parafia.info.pl">urbanowice.parafia.info.pl</a>
Parafia św. Józefa Robotnika	ul. Dzwonkowa 49	32 227 54 42	<a href="mailto:jozefrobotnik.archidiecezja.katowice.pl">jozefrobotnik.archidiecezja.katowice.pl</a>
Parafia Matki Bożej Królowej Aniołów	ul. Wilcza 11	32 216 85 50	<a href="mailto:parafiawilkowyje.pl">parafiawilkowyje.pl</a>
Parafia pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa	ul. Paprocańska 90	32 326 41 06	<a href="mailto:nspj-paprocany.katowice.opoka.org.pl">nspj-paprocany.katowice.opoka.org.pl</a>
Kościół św. o. Pio	ul. Przepiórek	782 811 929	W parafii wyznaczona p. Joanna Krasowska-Costamagna tel: 508 091 451 <a href="mailto:opio-tychy.pl">opio-tychy.pl</a>
Parafia Ewangelicko - Augsburgska	ul. Burschego 20	506 431 796	<a href="mailto:luteranie.tychy.pl">luteranie.tychy.pl</a>

## 22. Najważniejsze strony internetowe

- [umtychy.pl/koronawirus](http://umtychy.pl/koronawirus)
- [nfz-katowice.pl](http://nfz-katowice.pl)
- [gov.pl/web/koronawirus](http://gov.pl/web/koronawirus)

Stan na dzień 23.03.2020r.

Przygotował Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Miasta Tychy



