

2020/ÁPRILIS

Solymári HÍRMONDÓ

SCHAUMARER POSTBOTE

VESZÉLYHELYZET SOLYMÁRON | VÍRUSIRTÓK | HOGYAN MARADJUNK EGÉSZSÉGESEK?



JÁRVÁNYÜGYI KÜLÖNKIADÁS



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET? ÍGY VÁLTSA MOST KI!

1



HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!

2



**HÁZIORVOSA
FELÍRHTAJA
A VÉNYT A FELHŐBE**



3



**ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSA KI
BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBAN**

A kiváltáshoz szükséges:

- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevéle)



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)

 **zöld-számok:**
0680/277-455, 0680/277-456


EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

1, 2, 3 ... 30

Helyes
kézmosás

Egyszerű

EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma,
Egységügyért Felelős Államtitkárság

KÖZIG 04.01.01



TÁJÉKOZTATÓ AZ ÚJ KORONAVÍRUS JÁRVÁNYOS TERJEDÉSÉNEK MEGELŐZÉSE ÉRDEKÉBEN

TEENDŐK, HA ÖN



lázás ($\geq 38^{\circ}\text{C}$),



köhög,



nehezen lélegzik,



a fenti tünetek jelentkezését megelőző 14 nap napon belül korona vírus járvánnyal sújtott területen járt, vagy



a tünetek jelentkezését megelőző 14 nap napon belül új koronavírusral fertőzött személlyel került szoros kontaktusba,

KÉRJÜK MARADJON OTTHON ÉS TELEFONON ÉRTESÍTSE HÁZIORVOSÁT!

MI TÖRTÉNIK EZT KÖVETŐEN?

- Háziorvosa kikérdezi Önt tüneteiről, utazási előzményeiről, a kontaktusra vonatkozó körülményekről.
- Ha a háziorvos a kikérdezés alapján gyanús/kivizsgálandó betegnek minősíti, mentőszállítást rendel el.
- A kikerülő mentő beszállítja a területileg illetékes fekvőbeteg intézmény infektológiai osztályára, ahol elkülönítve fogják ápolni. Laboratóriumi vizsgálat céljából torokváladék mintát vesznek. A további teendőről a laboratóriumi eredmény és a klinikai állapota alapján kezelő orvos dönt.

A JÁRVÁNY MEGELŐZÉSÉHEZ MINDENKI EGYÜTTMŰKÖDÉSÉRE ÉS FELELŐSSÉGVÁLLALÁSÁRA SZÜKSÉG VAN. KÉRJÜK, SAJÁT ÉS EMBERTÁRSAI EGÉSZSÉGE ÉRDEKÉBEN MŰKÖDJEN EGYÜTT HÁZIORVOSÁVAL ÉS AZ EGÉSZSÉGÜGYI HATÓSÁGOKKAL.



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456

Tisztelt Solymári Lakosok!

Különleges időket élünk, most különösen nagy szükség van az együttműködésre és a közösség összefogására.

Kérek mindenkit, aki teheti, maradjon otthon! Kerüljük a nagy forgalmú helyeket, és csak a legszükségesebb esetben hagyjuk el otthonunkat! Munkatársaim folyamatosan fertőtlenítik a közösségi tereket. Kérem, ügyeljen mindenki a személyi higiénára is: gyakran mossunk kezet, szellőztessünk és a lakásokban is gyakrabban fertőtlenítsünk.

Nagyon fontos, hogy csak megbízható forrásokból tájékozódjanak. A magyar kormány Operatív Törzsét hozott létre az új koronavírus elleni küzdelem érdekében. A hivatalos információkat a koronavirus.gov.hu oldalon lehet megtekinteni. Ezen a honlapon hiteles és naprakész információkat talál a hatósági intézkedésekről, a megelőzés lehetőségeiről, valamint arról, mi a teendő panaszok esetén. Az országos Operatív Törzs naponta tart sajtótájékoztatókat, melyeket az országos televíziók közvetítenek. Felállítottuk a helyi solymári operatív törzset. A legfrissebb információkat közösségi oldalainkon és a helyi médiában folyamatosan közzéteszük.

Kérem azokat az idősebb lakosokat, akiknek nincs segítségük (rokon, szomszéd stb.), jelezzék ezt önkormányzatunk felé és a bevásárlásban, gyógyszerkiváltásban munkatársaim segítségükre lesznek. Aki pedig a koronavírus tüneteit észleli magán, telefonon hívja fel háziorvosát.

Dr. Szenté Kálmán polgármester

Kedves Olvasóink!

A járvány okozta veszélyhelyzet miatt szerkesztőségünk úgy döntött, hogy egy héttel korábbra hozza az áprilisi lapszám megjelenését, hogy azokat is tájékoztatni tudjuk a legfontosabb intézkedésekről és a teendőkről, akik nem használnak internetet, vagy épp nem igazodnak el az információrengetegben.

Reméljük, hogy haszonnal forgatják majd rendkívüli kiadványunkat, de kérjük, ha megtehetik, tájékoztassanak aktuálisan, hiszen a helyzet gyorsan változik, a lap nyomdába adása után is.

Vigyázzanak magukra, vigyázzunk egymásra!

Sólyom Ágnes főszerkesztő

A veszélyhelyzet március 11-i kihirdetése óta Solymáron is rendkívüli intézkedéseket vezettek be.

4

Információk a koronavírusról: mit kell tudnunk róla, mit tehetünk a megelőzés érdekében?

10

Nagyheti szokások virágvasárnaptól húsvétvasárnapig – böjttel, gyónással készültek eleink a húsvét ünnepére.

18

IMPRESSZUM

Főszerkesztő:
Sólyom Ágnes

Munkatársak:
Balikó-Vass Gabriella, Barcsik Géza,
Botzheimné Szűcs Emese,
Gyarmati Lilla, Hajba András,
Komáromi-Bauknecht Hajnalka,
Nemes-Nagy Ildikó, Palkovics Mária
Szima Roland

Felelős kiadó:
Solymári Településüzemeltetési Kft.,
Feldhoffer József igazgató

Alapította:
az MDF és Solymár Nagyközség
Tanácsa 1989-ben.

Nyomdai munkák:
Pharma Press Kft.

Megjelenik havonta
4000 példányban.

ISSN: 2061-3210

SZERKESZTŐSÉG

(20) 393-1229
szerkesztoseg@solymarihirmondo.hu

Solymári Településüzemeltetési Kft.
(2083 Solymár, József Attila u. 1.)

Honlap: solymarihirmondo.hu

2020/ÁPRILIS

A lapszámot március 18-án zártuk.
A címlapon: A településüzemeltetés
munkatársa fertőtleníti a szabadtéri
sportparkot, fotó: Barcsik Géza

KÖVETKEZŐ LAPZÁRTA

2020. április 22.
A következő lapszám várhatóan
május 11-én jelenik meg.

HIRDETÉSFELVÉTEL

(26) 631-895, (30) 199-0879,
uzemeltetes@solymarert.hu

A terjesztésért felel:
Kovács Erika (70) 611-7635
solymar.terjesztes@gmail.com

VESZÉLYHELYZET SOLYMÁRON

A kormány által március 11-én kihirdetett veszélyhelyzet rendelkezéseivel összhangban Solymáron is számos, a mindennapokat érintő változás lépett életbe. A település vezetése folyamatosan azon dolgozik, hogy megelőzze a járvány helyi megjelenését, esetleges terjedését, továbbá gondoskodjon azokról, akiknek szükségük van rá.

Cikkünk a március 22-én érvényes állapotokat és információkat tükrözi. A legfrissebb intézkedéseket és híreket megtalálják a solymar.hu és a solymaronline.hu weboldalakon, valamint a Solymári Polgármesteri Hivatal Facebook-oldalán.

Bezártak az intézmények

Országszerte, így Solymáron is elmaradnak a kulturális és egyéb rendezvények. A művelődési ház minden intézménye, így a könyvtár, a Helytörténeti Gyűjtemény és a Svábház is *határozatlan ideig zárva tart*, a korábban meghirdetett programok és kiállítások legtöbbje elmarad, némelyiket későbbre halasztották.

A polgármesteri hivatal március 12-től rendkívüli ügyfélfogadási és ügyfélszolgálati rendet vezetett be, az elektronikusan intézhető ügyek esetében a *személyes ügyintézés és személyes ügyfélfogadás szünetel*. Ügyintézés és tájékoztatáskérés céljából e-mailen (info@solymar.hu), az elektronikus önkormányzati ügyintézés portálon (<http://solymar.hu/e-ugyintezes>) vagy telefonon (06 26/560-600) lehet keresni a hivatalt. Papíralapú dokumentumokat a hivatal ajtaja előtt elhelyezett citromsárga postaládába lehet betenni, amit a munkatársak óránként ellenőriznek. A halasztást nem tűrő, kizárólag személyesen intézhető ügykörök (anyakönyvi és hagyatéki ügyek) esetében is előzetes telefonos egyeztetés szükséges. A korlátozás ideje alatt házasságkötésre sem tudnak új időpontokat kiadni.



A vírus robbanásszerű terjedésének megelőzése érdekében *március 16-tól országszerte zárva tartanak az iskolák*. Bevezették a tantermen kívüli digitális oktatási munkarendet, ennek keretében az iskoláknak távoktatással kell biztosítaniuk a diákok részére a tanítást. A Solymári Hunyadi Mátyás Német Nemzetiségi Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola március 16-tól 17-ig tanítás nélküli munkanapot rendelt el. A tantestület ezen időszak alatt felkészült a digitális oktatásra, amely március 18-án megkezdődött.

Március 14-én, szombaton jelent meg az a kormányrendelet, amely a helyi önkormányzatok hatáskörébe utalta az óvodák nyitvatartásáról és működéséről szóló határozatot. Solymár vezetése úgy döntött, hogy *március 16-tól a járványügyi helyzet miatt bezár minden, Solymár területén található bölcsődét és nevelési intézményt*. A rendkívüli ügyelet biztosításáról és megszervezéséről az intézményvezetők dönthettek.

Tartsuk otthon a gyerekeket is

Az iskola, a település és az ország vezetése is többször, nyomatékosan felhívta a diákok és a szülők figyelmét arra, hogy ez az időszak nem nyári szünet, nem a találkozások, bandázások és házibulik időszaka. A szülők tegyenek meg mindent, hogy a gyermekek otthon maradjanak, ne engedjék meg, hogy egymással találkozzanak. Értessék meg gyermekeikkel, hogy a kialakult helyzetben ők is kötelesek felelősen viselkedni, kerülni az egymással való személyes érintkezést. Az oktatás továbbra is folytatódik, kapcsolattartásra pedig használják a 21. század adta digitális lehetőségeket.



Misék

A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia döntéseivel összhangban március 20-tól *minden nyilvános liturgia szünetel a solymári katolikus templomban*. Egyelőre szünetel a gyóntatás, a csoportos alkalmak és a személyes ügyfélfogadás is. Fontos, sürgős esetben telefonon lehet keresni Kiss Csaba plébánost (06-30/602-8862). A PilisTV Facebook- és YouTube-csatornáján megtekinthetők a korábban felvett szentmisek, és vasárnaponként élő adások formájában folytatódnak a közvetítések a tévében és az internetes felületeken.

Mivel nincs nyilvános mise a templomokban, a plébános atya közös imádságra hívta a solymári híveket.

„Mindennap, amikor este 20.00 órákor megszólal templomunk harangja, imádkozzuk el közösen az Úr angyala imádságot, egy Miatyánkot, egy Üdvözlégy, Máriát és a Dicsőség az Atyának, a Fiúnak és a Szentléleknek kezdetű imádságot.

Mondjunk egy fohászt a koronavírus-betegekért, az őket ápoló orvosokért, ápolókért, magyar hazánkért és egyházunkért. Az ima ereje összetartja egyházunk közösségünket, és közösségben maradhatalunk Istennel és egymással is.”

Gondoskodunk az idősekről

Mivel a COVID-19-vírus által terjesztett betegség elsősorban az idősekre veszélyes, ezért kiemelt fontosságú, hogy gondoskodjunk az ő biztonságukról és arról, hogy minél kevesebb emberrel érintkezzenek. Családtagnak, szomszédnak és ismerősnek is bevásárolhatnak számukra, de *a solymári önkormányzat is gondoskodik azon 70 év feletti lakosok ellátásáról, akik vállalják, hogy nem hagyják el otthonukat*.

A település önkéntesei és polgárfőrei – az egészségügyi szabályok betartásával és megfelelő felszerelés használatával – vállalják a szükséges élelmiszerek, tisztálkodószerek és gyógyszerek beszerzését és házhoz szállítását azon idősek számára, akik jelzik ez irányú igényüket. *Az ellátás iránti kérelmet be lehet jelenteni elektronikusan, az ohp-20.asp.lgov.hu/ ugymindas linken keresztül* (a település kiválasztása után a Segítségre szoruló idős bejelentése űrlapot kell kitölteni), *illetve telefonon a polgármesteri hivatal (06 26 560 600) vagy az Ezüstkor Szociális Gondozó Központ telefonszámán (06 26 361 930 vagy 06 30 474 3802).*

Amennyiben ellátása családján keresztül nem biztosított, kérje az önkormányzat segítségét a fent megadott módokon! Hívja fel idős rokonai, ismerősei figyelmét is a lehetőségre!

Közterületek lezárva, fertőtlenítve

A legtöbb, amit a vírus terjedésének lassításáért tehetünk, az egymással való érintkezés minimumra csökkentése. Az óvodák és iskolák bezárása mellett ezért március közepétől lezárásra kerültek a solymári játszóterek, a bölcsőde melletti szabadtéri edzőpark és a solymári vár is. A PEMÜ lezárta a sporttelepet, kéri a lakosságot, hogy a szabadtéri létesítményeket (focipálya, kézilabdapálya) se használják.

A hivatal és a településüzemeltetés munkatársai a veszélyhelyzet kihirdetését követően, megelőzési céllal fertőtlenítették Solymár bezárt intézményeit és közterületi eszközeit. A szakemberek a háztartásokban is használt fertőtlenítőszer motoros permetező segítségével juttatták a felületekre. Ilyen kezelésben részesültek például a lezárt játszótérek találhatók eszközök, a buszmegállók, a közterületi bútorok (asztalok, padok), valamint az iskolaépületek, a rendelő, a gyógyszertár, a templom és az Ezüstkor környéke. Az esti és éjszakai órák alatt az üzletek és egyéb, napközben forgalmasabb helyszínek fertőtlenítése folyt.

A fertőtlenítést a szakemberek szükség esetén ismételt elvégzik. Amennyiben beöltözött, gázálcáros embereket látnak az utcákon, ne ijedjenek meg, és ne menjenek a permetezést végző szakember közelébe, hogy elkerüljék a fertőtlenítőszer légutakba jutását!

A Solymári Településüzemeltetési Kft. a szokásos esti takarítón kívül további munkatársat rendelt ki az orvosi rendelő állandó takarítására és fertőtlenítésére. Aki koronavírus-fertőzésre jellemző tüneteket tapasztal (légúti panaszok, láz, köhögés, izomfájdalom), ne menjen a rendelőbe, hanem telefonon konzultáljon háziorvosával!



Megfigyelőszolgálat indult

A koronavírus terjedésének lassítása érdekében, a solymári lakosok védelmére a Solymári Polgárőr és Tűzoltó Egyesület 2020. március 18-tól megfigyelőszolgálatot teljesít a településen. A megfigyelőszolgálat megalakulásának oka az volt, hogy az önkormányzat által már korábban lezárt és fertőtlenített játszótérre a kora esti órákban helyi fiatalok betörték és kárt okoztak.

A megfigyelőszolgálat célja, hogy a lakossági bejelentésekre reagálva és az Operatív Törzs kéréseinek eleget téve figyelmeztesse azokat a lakosokat, akik rendbontó magatartást tanúsítanak. Feladataik közé tartozik továbbá a nyilvános helyen történő alkoholfogyasztás és a közterületeken való szemetelés visszaszorítása. A március 16-án kihirdetett kormányrendelet által érintett üzletek 15 órai bezárását a rendőrség ellenőrzi.

Solymár vezetése ismételten felhívja a lakosok figyelmét, hogy ebben a feszült időszakban is figyeljünk egymásra. Ha valaki rendbontást tapasztal, vagy tudomására jut, hogy szomszédja, ismerőse segítségre szorul, jelezze a polgármesteri hivatal telefonszámán (06 26 560 600)!

Változások az egészségügyben

A járványvédelmi intézkedésekkel összhangban a solymári gyermekorvosok, dr. Dávid Zoltán és dr. Nagy-Szakáll Zsuzsanna rendeléseinek rendkívüli szabályok léptek életbe március 16-tól. Az orvosok mindent megtesznek a kis betegek érdekében, melyhez kéri a szülők együttműködését, a szabályok szigorú betartását.

A felnőtt háziorvosok is felhívják a betegek figyelmét, hogy légúti tünetekkel a váróba, rendelőbe lépni tilos! Telefonáljon a háziorvosának, ha beteg, vagy problémája van!

Az eddigi járványügyi adatok alapján a COVID-19-megbetegedés súlyos formája elsősorban az időseket és/vagy az egyéb alapbetegségben szenvedőket érinti. Ezért az országos tisztí főorvos 2020. március 8-tól visszavonásig látogatási tilalmat rendelt el a Magyarország területén működő összes fekvőbeteg-ellátó és bentlakásos szolgáltatást nyújtó szociális intézményben. Ez a solymári intézményekre is érvényes.

Az Országos Vérellátó Szolgálat (OVSZ) minden olyan véradót kizár 30 napra a véradásból, aki február 5-e után külföldön járt. Amennyiben a terület elhagyását követően 30 napon belül nem mutatkoznak fertőzésre utaló panaszok, úgy ismét jelentkezhetnek véradásra. Hangsúlyozták, az egészségügyi intézmények vérkészítményekkel való ellátása folyamatos feladatuk, azok nélkül sok esetben a gyógyítás kivitelezhetetlen, ezért kérnek mindenkit, aki egészségesnek érzi magát és a fenti korlátozással nem érintett, hogy a következő időszakban keresse fel a hozzá legközelebbi véradópontot.

Összeállította: Gyarmati Lilla



Üzletek, boltok nyitvatartása

Március 16-tól a kormány rendelkezése szerint az éttermek, kávézók és üzletek csak 15 óráig lehetnek nyitva. A szabály alól kivételt jelentenek az élelmiszerüzletek, a drogériák és a patikák, melyek változatlan nyitvatartással működhetnek.

Az üzletekben való zsúfoltság elkerülése érdekében a kisebb boltokban egyszerre csak egy-két vásárló tartózkodhat, ezzel is csökkentve a fertőzésveszélyt. Kérjük türelmüket a sorban állás ideje alatt.

1. Ne jöjjenek a rendelőbe lázas, köhögő gyermekkel, akinél felmerül a koronavírus-fertőzés lehetősége!
2. A rendelésre telefonos egyeztetést követően csak indokolt esetben jöhetnek. Telefonszám a rendelés ideje alatt: 26/360-239.
3. A rendelő ajtaja zárva lesz, érkezésüket az ablakon történő kopogással jelezhetik.
4. Egy gyermeket csak egy, egészséges hozzátartozó kísérhet, aki lehetőség szerint ne a nagyszülő legyen.
5. Ha receptre van szükségük, azt e-mailben tudják kérni (dr. Dávid Zoltán betegei a davidmedkft@gmail.com, dr. Nagy-Szakáll Zsuzsanna betegei a drnszszs@gmail.com címen). Papíralapú receptért ne jöjjenek be a rendelőbe. A lejárt közgyógyellátási igazolványok, szakorvosi javaslatok a járvány végéig érvényben maradnak.
6. Halasztható, nem akut orvosi problémákkal, kivizsgálásokkal jelenleg érdemes várni. Bizonytalanság esetén telefonon vagy e-mailben tudnak a vizsgálat szükségességéről tanácsot kérni.
7. Betegség esetén se forduljanak azonnal orvoshoz, hanem az ismert útmutatók és távoli orvosi segítség mellett kezdjék el otthoni ápolásukat, gyógyításukat. Ha több nap után sincs javulás és nincsen gyanú koronavírus-fertőzésre, akkor telefonon időpontot egyeztetve, a fertőzővároban elkülönítve fogják vizsgálni az ilyen típusú betegeket. Lázas, köhögő gyermek esetében a beteg otthonában végzett orvosi vizsgálat nem kivitelezhető.
8. Nem sürgős kérdés esetén a telefonhívás, Messenger-, Viber-, SMS-üzenetek helyett írjanak a davidmedkft@gmail.com vagy a drnszszs@gmail.com címre!
9. Az egészséges tanácsadás változatlan körülmények között működik. Jelen helyzetben fokozottan tartsák be azt a szabályt, hogy tanácsadásra csak egészséges gyermeket hozzanak. A zsúfoltság elkerülése érdekében egy gyermeket csak egy felnőtt kísérjen.

Elkészült és lejáró okmányok

A koronavírus-járvány miatt elrendelt veszélyhelyzetben az elkészült hivatalos okmányok személyes átvételére az ügyfélszolgálatokon nincs lehetőség. A kormányhivatalok és járási hivatalok által kiállított hivatalos okmányokat kizárólag postai úton kézbesítik.

A járvány idején a lejáró okmányok megújítására sincs szükség, azokat Magyarország területén továbbra is használhatják. A kormányrendelet értelmében a 2020. március 12-ét követően lejáró, a magyar állampolgárok Magyarország területén hatályos valamennyi hivatalos okmánya a veszélyhelyzet megszűnését követő 15 napig érvényes. Külföldön nem érvényesek a lejárt okmányok.

Javasoljuk, hogy az ügyfélkapuval rendelkező állampolgárok elsősorban a megújult magyarorszag.hu oldalon elérhető online ügyintézési lehetőségeket vegyék igénybe. További információk: kormányhivatal.hu, telefon: 1818 Kormányzati Ügyfélvonal

Vigyázat, csalók!

Az idősök kérésére megvásárolt termékeket egyenruhás polgárőrök, illetve olyan személyek fogják kiszállítani, akik ismert közszereplők. Elterjedt a híre, hogy valamely hatóságra vagy az önkormányzatra hivatkozva csalók keresik meg főleg az időseket, és lakás- vagy házfertőtlenítést ajánlanak nagyobb pénzösszegért. Kérem, senkit ne engedjenek be a lakásukba! Önkormányzatunk nem végez magánházaknál fertőtlenítést. Amennyiben ilyen vagy hasonló visszaélést tapasztalnak, jelezzék hivatalunk felé a 06-26-560-600-as telefonszámon, illetve az info@solymar.hu e-mail-címre küldött elektronikus levélben.

Dr. Sente Kálmán polgármester

Korlátozások a kormányablakban

A koronavírus-fertőzés miatt kialakult veszélyhelyzetre való tekintettel a kormányhivatalok és járási/kerületi hivatalok, köztük a Pilisvörösvári Járási Hivatal is korlátozzák ügyfélfogadásukat.

- Ügyintézésre kizárólag elektronikusan vagy telefonon előzetesen lefoglalt időpontban van lehetőség.
- Az ügyfélszolgálatok korlátozhatják az egyidejűleg az ügyféltérben tartózkodó ügyfelek számát.
- Ügyintézésre csak indokolt esetben lehet kísérvél érkezni.
- Várakozáskor be kell tartani az ügyfelek közötti legalább 1,5-2 méter „szociális” távolságot.

Ha telefonál (06 26 530 066), a következő mellékeket tárcsázhajta: hatósági és szociális ügyek: 108-as mellék gyámügy: 102-es, 103-as mellék

Szünetel a NAV ügyfélfogadása Pilisvörösváron

2020. március 17-étől a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) Pest Megyei Adó- és Vámigazgatóságának nyolc kirendeltségén szünetel az ügyfélfogadás, köztük a pilisvörösvári kormányablakban is. Az adóügyek döntő többsége elektronikusan is intézhető, ezért a hivatal kéri ügyfeleit, hogy válasszák az elektronikus vagy telefonos ügyintézés. A NAV általános tájékoztató rendszere, a NAV Infóvonal a 1819-es telefonszámon hívható.

Kérhető az szja-tervezetek postázása

A Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) elkészült a több mint 5,5 millió szja-bevallási tervezettel és elérhetővé tette azokat elektronikusan az eSZJA felületén. Akinek nincs ügyfélkapuja, a kormány által 2020. március 11-én elrendelt veszélyhelyzet miatt a megszokotthoz képest egy hónappal tovább veheti igénybe a NAV szolgáltatását, azaz április 15-éig kérheti a tervezetek postázását. Ahhoz, hogy hozzájusson nyomtatott bevallási tervezetéhez, nem kell személyesen megjelennie az ügyfélszolgálaton, igényelheti az alábbi lehetőségek valamelyikén is:

- SMS-ben a 06 30 344 4304-es telefonszámon (ebben a formában: SZJA^{szókód}adóazonosítójel^{szókód}ééééhhnn),
- a NAV honlapján elérhető űrlapon,
- levélben,
- formanyomtatványon (BEVTERVK),
- telefonon a 1819-es hívószámon.

Videós megemlékezés március 15-ről a Cédrussal

Március 8-án érkezett a hír, hogy a koronavírus okozta veszélyhelyzetre tekintettel a fővárosban nem rendezik meg a március 15-ei ünnepeket. A kormány döntését követve és az Operatív Törzs ajánlása alapján a legtöbb önkormányzat – köztük a solymári is – lemondta a március 13-ára meghirdetett községi ünnepséget. Solymáron nemzeti ünnepeinket rendszeresen színesíti a Cédrus Táncegyüttes műsora, így lett volna ez idén is. Az együttes azonban mégis készült, hiszen, ahogy Facebook-oldalukon írták: „Megalakulásunk óta talán még sosem volt olyan, hogy ne vettünk volna részt közreműködőként nemzeti ünnepünk megemlékezésein.” A táncosok az 1848–49-es forradalom és szabadságharc hőseinek emlékét egy rövid videóval idézték meg, melyet a YouTube videómegosztón az alábbi QR-kód beolvasásával tekinthetnek meg.



KÖZÖS CSELEKVÉSRE KÉSZEN



Az elmúlt időszak eseményei az önkormányzat tevékenységére is hatással voltak. Milyen intézkedéseket kellett meghozniuk?

Minden olyan intézkedést megtettünk, ami hatáskörünkben állt, és mivel bizonyos döntések meghozatalához kormányzati felhatalmazás szükséges, megvártuk, amíg az időközben kijött kormányrendeletek ezt biztosítják számunkra. Első körben az önkormányzat mint fenntartó bezáratta az oktatási és szociális intézményeket; ez érintette nemcsak az önkormányzati óvodákat és bölcsődéket, de a magán- és alapítványi intézményeket, illetve a szociális gondozó központot is. Megalakítottuk a helyi operatív törzset, és megbeszéltük a legfontosabb feladatok ellátásának lépéseit.

A március 16-án kihirdetett kormányrendelet értelmében az önkormányzat gondoskodik azokról a 70 év feletti lakosokról, akiknek nincs rokonuk vagy aki el tudná őket látni, amennyiben vállalják, hogy nem hagyják el otthonukat. Bezárattuk a játszótereket és a Solymári Várat is, ahol nagyon sok látogató fordul meg hétvégenként. Ez örvendetes, de jelen esetben közegészségügyi kockázatot jelent, különösen annak fényében, hogy egészen a múlt hétvégéig külföldiek is megfordultak itt.

Egyeztettünk és együttműködünk a rendőrséggel, a közterület-felügyelettel, illetve a Solymári Polgárőr- és Tűzoltó Egyesülettel, valamennyiükkel készen állunk a közös cselekvésre. Sikerült nagyobb mennyiséget beszerezni a mostanában több helyen is hiánycikknek számító fertőtlenítőszerekből, tisztítószerekből is. A jelenleg üresen álló épületekben az intézményvezetők takarítást rendeltek el, és motoros permetezőgépekkel is sor kerül majd a fertőtlenítésre. Ezt a lakosok védelme érdekében a közterületek egy részén, például buszmeg-

A járvány gyors és hatékony intézkedéseket kíván a településvezetők részéről is.

A helyben meghozott korlátozó intézkedésekről és a várható helyzetről beszélt a PiliTV-nek adott interjújában dr. Sente Kálmán polgármester.

Az elhangzottak írott, rövidített változatát közöljük.



állókban, padok környékén, illetve plébános úrral egyeztetve a katolikus templomban is elvégzik majd.

A bölcsődék, óvodák bezártak. Az elkövetkező hetekben mire számíthatnak a szülők?

Jogszábeli rendelkezés alapján a bölcsődéket be kell zárni, óvodák esetében pedig bizonyos létszámig biztosítjuk a gyermek-felügyeletet. Az első héten ketten-hárman jelentkeztek, hogy szükségük lenne felügyeletre, de ők is visszamondták. Egy-két hétig várhatóan nem is lesz rá igény, a további intézkedésig pedig az intézményvezetők bevonásával zajlik a fertőtlenítés. Reményeink szerint belátható időn belül sikerül kezelni a helyzetet országos szinten és Solymáron is.

Milyen lehetőségei és feladatai vannak az önkormányzatnak és a polgármesternek egy ilyen rendkívüli helyzetben?

Az önkormányzatnak és a polgármesteri hivatalnak mindent meg kell tennie a település lakóinak biztonsága érdekében. A napokban megjelenő kormányrendeletek

a hatáskörünkbe utaltak döntési és ellenőrzési jogköröket. A nagyobb személyforgalmat bonyolító üzletek jelenleg 6–15 óra között lehetnek nyitva, ennek ellenőrzését a rendőrséggel, a polgárőrséggel és a közterület-felügyelettel együttműködve véghez-
zük. Folyamatos jelentést kapunk a hatósági karanténban lévők számáról is. Solymáron ez két lakásban összesen három családot érint, ők fertőzött területről érkeztek haza. Néhányan önkéntes karanténban is vannak, őket nem kell hatósági nyilvántartásba venni. Solymári fertőzöttről nincs tudomásunk (március 17-ei adat - a szerk.).

Ez az interjú eredetileg az idei év nemrég elfogadott költségvetéséről szövege volt. A járvány mennyiben írja át a költségvetési tervezetet?

Nem szabad elfelejtenünk, hogy annak a munkának van eredménye, amit elvégzünk, így ha sokan nem dolgoznak, várható egy komoly gazdasági visszaesés. A vírushelyzet miatt lesznek leállások, bezárások, nem várhatjuk, hogy teljesülnek azok az adóbe-

vételek, amelyekre számítottunk. Az első negyedéves eredmény nem ad okot pánikra, de az év során lehet, hogy komoly bevételkiesésre kell felkészülnünk. Az intézményeink működése biztosított, és a beütemezett kisebb-nagyobb felújítások is várhatóan megfognak valósulni.

A jelen helyzetben teljesen érthető és meg nem kérdőjelezhető döntés értelmében elmaradnak a közösségi programok. A hagyományos nagy solymári rendezvények össze veszik kezdetüket, de a szervezésük már jóval korábban megkezdődik. Belemennek vágni a szervezésbe az önkormányzat és a művelődési ház dolgozói?

Nem bocsátkozhatunk találgatásokba arról, mennyi idő alatt fog lecsengeni a járvány. Amit tudunk, hogy a kormányzat felállította az Operatív Törzset – melynek egyik tagja (egy infektológus főorvos) egyébként solymári lakos – és a szakemberek jelzése szerint még hónapokig tart a járvány hatása. Ezért kerüljük a zárt térbe szervezett rendezvényeket, nemcsak a kormányrendeletben előírt százfős limit fölött. A március 15-i rendezvény is elmaradt, a május 1-jei majális megtartásáról pedig egyelőre nem tudok nyilatkozni, de valószínűleg ez is elmarad. A hagyományosan megrendezett hősök napját igyekezünk majd más formában lebonyolítani. Ha nagyon elhúzódná a járvány, az veszélyeztetné a szeptemberi Solymári Búcsút, hiszen az ezres nagyságrendű rendezvény. Addig azonban van még fél év...

Mi a helyzet a napi szintű rutinfeladatokkal, amiket mindig el kell látni egy településen? Gondolok itt például a szemeteszállításra, a település üzemeltetési feladataira, tisztántartásra, étkeztetésre. Ezek továbbra is flottul zajlanak?

Természetesen! Mi nagyon szerencsés helyzetben vagyunk, a legtöbb ilyen jellegű feladatot saját cégünk, a Solymári Településüzemeltetési Kft. végzi. A cég alkalmazottjai továbbra is ürtik az utcai gyűjtőket, kátyúznak, próbálják helyreállítani a megromlódott burkolatlan utakat, vízelvezetőket tisztítanak. A közszolgáltatók is végzik a feladataikat, működik a hulladékszállítás. A Bajcsy-Zsilinszky utcában a vízmű megkezdte az előregedett a csővezeték cseréjét. Ez a vezeték az elmúlt években már ötször vagy hatszor felrobbant, annyira előrege-
dett, most a vízmű egy hónap alatt kicseréli, így biztonságos lesz a vízellátás.

Bár a hivatal – mint épület és intézmény – zárva van, a hatóság továbbra is működik,

az ügykezelés folyik. Mindenkit arra biztatunk, lehetőség szerint elektronikusan intézze ügyeit. A papíralapú beadványokat a hivatal előtt található sárga postaládába lehet bedobni, innen óránként kiveszik a kollégák, így a munka folyamatosan zajlik. A személyes ügyintézését igénylő esetekben – hagyatéki vagy anyakönyvi ügyintézés, esküvő, haláleset – telefonon lehet egyeztetni.

Van-e olyan konkrét feladat, amivel most szembe-sültek, és teljesen új megoldást igényel?

A március 16-án kihirdetett kormányrendelet értelmében a polgármester felelőssége gondoskodni azokról az idősekről, akik vállalják, hogy otthon maradnak. Solymáron 1412 fő hetven év feletti lakos él. Aki teljesen magára maradt, tehát nincs rokona, segítsége, ők jelezhetik igényüket a polgármesteri hivatalnál telefonon, illetve az info@solymar.hu e-mail-címen. A hivatalban gyűjtjük a címeket, és meg fogjuk szervezni az ellátással kapcsolatos feladatokat. Azt hiszem, most ez a legnagyobb feladatunk. Nem volt még példa a közterületi vagy akár az intézmények fertőtlenítésére, ezt is megoldottuk és folyamatosan végzzük.

Hasonló fontossággal bír a lakosság tájékoztatása az aktuális helyzetről és az elrendelt intézkedésekről. A különböző médiumokban egymásnak ellentmondó információkkal lehet találkozni. Milyen csatornákon tájékozódhatnak a solymári polgárok?

Az interneten való tájékozódásnak kétség-telenül van egy óriási veszélye. Rendkívül sok webhelyen jelennek meg megtévesztő, félrevezető információk, kihasználva az emberek hiszékenységét, és különösen a jelen helyzetre adott reakcióit. A dezinformáció óriási károkat okozhat. Ezért azt kérem a lakosságtól, igyekezzen hiteles forrásból tájékozódni. A kormányzat megnyitotta a koronavirus.gov.hu oldalt, ahová kifejezetten a vírushellyzettel kapcsolatos, hiteles érdeklő információk kerülnek fel, de a polgármesteri hivatal honlapján és a személyes oldalamon is osztunk meg lényeges információkat. Természetesen kiemelt szerepe van a helyi médianak: a község hivatalos lapjának, a Solymári Hírmondónak, a solymaronline.hu-nak és a PiliTV-nek is. Ezeken a fórumokon igye-
szünk minden szükséges információ-t közzétenni az aktuális helyzettel kapcsolatban.



Maradj otthon, moss kezet

Minden szakértő egybehangzóan állítja, hogy a járvány megfékezésére két nagyon hatékony módszer létezik.

Az egyik, hogy távol tartjuk magunkat egymástól, hiszen a koronavírus legjellemzőbb terjedési módja, hogy egyik ember megfertőzi a másikat. Lásíthatjuk a terjedését, ha otthon marad, aki csak teheti, akinek pedig muszáj elhagynia otthonát, az távolságot tart a többiektől, kesztyűt és maszkot hord. Így tudjuk biztosítani, hogy ne fertőz-zük meg egymást, hiszen a betegség lappangási ideje hosszú, és akár tünetmentesen is áteshetünk a fertőzésen.

A másik „csodafegyver” a kézmosás, mert a vírus szerencsére nem bírja a szappant. Nincs szükség különleges fertőtlenítőkre, az alapos kézmosás egyszerű szappanos vízzel elpusztítja a vírusokat.

Ne adjunk esélyt a vírusnak, maradjunk otthon és mossunk kezet!

A solymaronline
#maradjotthon kampánya:



Tájékoztató pontok:

solymaronline.hu
Solymári Polgármesteri Hivatal
Facebook-oldala
solymar.hu
koronavirus.gov.hu
Pilis Televízió (www.pilistelevizio.hu)

A PiliTV-ben hírek, tájékoztató interjúk és felhívások láthatók az aktuális helyzetről, a csatorna szükség esetén a megszokott heti műsorváltás helyett sűrűbben cseréli a műsorait, vasárnaponként pedig a tévében és az interneten is élőben közvetít szentmisét a solymári templomból.

KORONAVÍRUS ORVOSI SZEMMEL

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy koronavírus-család. A legfiatalabb vírus, akit COVID-19 névre kereszteltek, elhatározta, hogy elindul világhódító útjára. Ügyes és furge vírus volt, ezért gyorsan haladt az útján, és elhatározta, hogy nem is áll meg addig, míg a Föld minden országát meg nem látogatta – így kezdődik a mese.

2019 decemberében, Kínában jelent meg először az új betegség, amit a koronavírus-csoportba tartozó új vírus okozott. A betegséget a WHO (World Health Organization) 2020. február 11-én nevezte el hivatalosan COVID-19-nek. A járványt 2020. március 11-én minősítette pandémiának, vagyis világjárványnak. A vírus nagyon hasonlít ahhoz a SARS-vírushoz, amely 2003-ban, szintén Kínából elterjedve számos országban okozott súlyos tüdőgyulladással járó járványt. A vírus hivatalos elnevezése ezért SARS-CoV2 lett.

Gyerekekre és kismamákra kevésbé veszélyes a fertőzés. A betegség 80%-ban enyhe lefolyású vagy nem okoz tüneteket. A betegek kisebb részénél viszont légzési nehézség, súlyos kétoldali tüdőgyulladás, sőt több szervet érintő károsodás alakul ki. Főleg az idős emberek és a krónikus betegek számára veszélyes. Azt nem lehet előre megjósolni, hogy kinél lesz súlyos lefolyású a betegség.

A tünetek nagyon hasonlóak az influenzához és egyéb légúti vírusfertőzésekhez,

A betegség leggyakoribb tünete a 38°C feletti láz, a száraz köhögés és a fáradtság, de számos enyhe megbetegedés is előfordul, amikor csak nátha és torokpanasz jelentkezik.

A solymaronline.hu oldalon számos cikk megjelent már a koronavírus-fertőzéssel kapcsolatos tudnivalókról. Hasznos animációk segítségével bemutatták azt is, hogyan lassítja a járvány terjedését és csökkenti az egyszerre megbetegedő emberek számát, ha a lehető legtöbb ember otthon marad.



ezért a tünetek alapján lehetetlen megmondani, hogy mi okozza a betegséget. Azért kell/kellene széles körben teszteket végezni, hogy minél hamarabb fel lehessen kutatni a fertőzötteket. Ezzel együtt izolálni kell azokat az embereket is, akik teljesen tünetmentesek, nem tudják magukról, hogy vírushordozók, de tovább terjesztik a betegséget.

Hogyan terjed a vírus?

- közeli kontaktus útján (kézfogás, ölelés stb.);
- cseppfertőzéssel (a beteg ember köhögése, tüsszentése által);
- fertőzött felület (pl. kilincs) megfogása után a száj megérintésével (kevésbé valószínű mód).

A WHO kutatói és tudósai egyértelmű útmutatást adtak a fertőzés kezeléséhez, leküzdéséhez: minden gyanús esetet laboratóriumi teszttel kell vizsgálni és a kontaktokat is tesztelni kell.

Van egy eljárásrend, ami kimondja: „A klinikai és a járványügyi adatok alapján az orvos (házi orvos, kezelő orvos) és/vagy a népegészségügyi hatóság dönthet úgy, hogy egy légúti tüneteket mutató betegnél új koronavírus kimutatására irányuló laboratóriumi vizsgálatot kezdeményez akkor is, ha a beteg nem felel meg szigorúan a fentiekben leírt esetdefiníció egyikének sem.”

(A Public Health England anyagát a Nemzeti Népegészségügyi Központ adaptálta, 2020. március 12-i verzió.)

Sajnos ez jelenleg egyáltalán nem működik, ami jelentős feszültséget gerjeszt mind az orvosokban, mind a betegekben. Ezért nincs kizárva, hogy akár tízszer annyi beteg is lehet már az országban, mint amennyiről a hírek szólnak.

Dr. Taller Gabriella



Ha úgy gondolja, hogy elkapta a vírust:

- maradjon otthon, mert nagy valószínűséggel tüneti kezelésre meggyógyul, specifikus terápia nincs;
- telefonon tartsa a kapcsolatot orvosával, és feltétlenül jelezze, ha rosszabbodik az állapota vagyis ha nehézlégzése van, fullad, ha fáj, nyom a mellkasa, ha nem tud felkelni;
- otthonában lehetőleg használjon szeparált szobát, legyen saját törülközője, evőeszköze, ha megoldható, akkor legyen külön fürdőszobája.

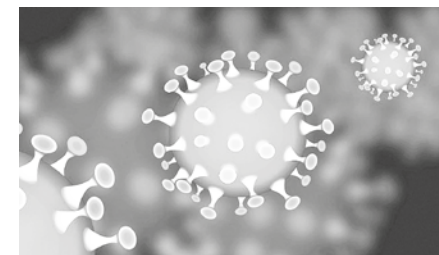
Mikor hagyhatja el a lakást, mikor nem fertőz már?

1. ha nem volt tesztje, akkor
- legalább 72 órája nincs láza gyógyszer nélkül és
- az összes tünete enyhül, múlik a köhögés és
- legalább 7 nap eltelt az első tünetek megjelenésétől;
2. ha volt pozitív eredményű teszt, akkor a fentiekben kívül két negatív teszt kell 24 óra különbséggel.



A koronavírusok alapvetően az állatokat fertőzik, de egyes törzsek az emberre is veszélyesek. Ezek állatról emberre és emberről emberre is terjedhetnek. Így van ez a 2019 végén beazonosított új koronavírussal is, mely a kínai Hupej tartománybeli Wuhan város egyik piacán ütötte fel a fejét. Az általa okozott betegséget COVID-19-nek (a COVID a coronavirus disease rövidítése) nevezték el. Ez a vírustörzs a tavaly decemberben kitört járvány előtt ismeretlen volt, ezért jelenleg még nincs olyan gyógyszer vagy védőoltás, ami specifikusan az e koronavírus okozta fertőzést kezelné, ellenszerét folyamatosan fejlesztik. Amíg ebben nem érnek el eredményeket, a megelőzésére fektetik a hangsúlyt, ha pedig elkapjuk, a szervezet védekezőképességén múlik a betegség kimenetele. Ezért a megbetegedettek kezelése a tünetek enyhítését, az immunrendszer erősítését és az életfunkciók stabilitásának megőrzését célozza.

A december óta eltelt idő alatt több százezren fertőződtek meg, és március 19-re 10 ezer fölé nőtt a halálos áldozatok száma. Bár Kínában lecsengeni látszik a vírushatár, Európában és Amerikában folyamatosan terjed, Irán, Dél-Korea és Olaszország pedig regionális gócpontokká váltak. Európába január végén ért el a koronavírus, először Franciaországban és Németországban mutatták ki, majd február végén az olaszoknál nagy hirtelenséggel, robbanásszerűen terjedt el. Mára már több áldozata van Olaszországban a



COVID-KRÓNIKA

A KÖZELMÚLT KORMÁNYINTÉZKEDÉSEI ÖSSZEGEZVE

COVID-19-nek, mint a kiindulópontnak számító Kínában. A vuhan kezdet után két hónappal az EU összes országában megjelent a vírus, Orbán Viktor március 4-én jelentette be a hazai jelenlétét.

A magyar kormány március 11-én hirdette ki hivatalosan a veszélyhelyzetet, és ezzel egy időben több járványügyi intézkedést hozott. Intézménylátogatási tilalmat rendelt el az egyetemeken, a bejárást a távoktatás váltotta fel. A négy legfertőzöttebb országból (Kína, Irán, Olaszország és Dél-Korea) senki nem jöhet be ettől az időponttól kezdve Magyarországra, csak a magyar állampolgárok. A kormánytisztviselők és az államtitkárok csak miniszteri engedéllyel utazhatnak. A szlovén és az osztrák határon visszaáll az ellenőrzés, ezekből az országokból nem érkehetnek vonatok, buszok és repülők az országba. Az utazási tilalom területéről hazatérő magyaroknak automatikusan 14 nap karantén lesz kötelező. A 100 főnél nagyobb beltéri és az 500 főnél nagyobb kültéri rendezvényeket betiltják, ahogyan az osztálykirándulásokat is, a „Határtalanul” programot és a magyar diákok külföldi nyelvtanulási programját pedig felfüggesztik. Kihirdetik továbbá, hogy a lejáró okiratokat nem kell megújítani a vészhelyzet lejártaig.

Két nappal később, március 13-án, péntek este a miniszterelnök bejelentette, hogy a következő hétfőtől bezár az összes oktatási intézmény. Tíz területen állítottak fel akciócsoportokat, egy járványügyi mobil konténerkórház felépítését is elrendelték Kiskunhalason. Ötödik országgént pedig Izrael is felkerült arra a listára, ahonnan nem léphetnek be külföldiek Magyarországra területére.

A távoktatás, a digitális munkarend bevezetéséhez az Oktatási Hivatal március 14-én közreadta az első módszertani ajánlását az iskolák és a pedagógusok részére.

A bíróságokon a rendkívüli ítélkezési szünetet is ezen a napon rendelték el.

Március 16-án újabb intézkedések következtek. A miniszterelnök bejelentette, hogy éjfél-től az összes nem magyar állampolgár előtt lezárják a határokat, és minden rendezvényt betiltanak. Az éttermek, kávézók, üzletek csak 15 óráig lehetnek nyitva, kivéve az élelmiszerüzletek, drogériák, patikák.

Gazdasági intézkedéseket is hoztak a járvány okozta válsághelyzet miatt, melyet a kormányfő március 18-án ismertetett. Ezek szerint a magánszemélyek és vállalkozások szerdától megkötött hiteleinek törlesztési kötelezettségét az év végéig felfüggesztik, a rövid lejáratú vállalkozási hiteleket pedig június 30-ig meghosszabbítják. A 17-étől felvett új fogyasztási hitelek teljes hiteldíjmutatóját a jegybanki alapkamat plusz 5 százalékból maximalizálják. A turizmus, a vendéglátás, a szórakoztatóipar, a sport, a kulturális szolgáltatások és a taxislužó területén a munkáltatók járulékfizetés-kötelezettségét teljes egészében elengedik. Ezekben a területeken a munkavállalók járulékát is jelentősen csökkentik. Nyugdíjjárulékot nem kell fizetniük, és az egészségbiztosítás díja a törvényi minimumra csökken június 30-ig. A kata szerinti adózó taxisok átalányadó szerinti fizetési kötelezettségét június 30-ig elengedik. Ezekben az ágazatokban a helyiségbérleti szerződéseket nem lehet felmondani és a bérleti díjakat nem lehet megemlíteni. Június 30-ig a turizmusfejlesztési hozzájárulást is elengedik. A munkavállalási szabályokat rugalmasabbá teszik, hogy a munkaadók és a munkavállalók könnyebben meg tudjanak egyezni egymással, ezáltal is csökkentsék a bekövetkező munkanélküliség mértékét.

Botzheimné Szűcs Emese

Forrás: koronavirus.gov.hu, index.hu, kormány.hu, Magyar Közlöny, egészségkalauz.hu



HOGYAN MARADJUNK EGÉSZSÉGESEK?

A járvány sok dologra újra megtanít bennünket, amiről – bár természetesnek érezzük – olykor mégis elfeledkezünk. Hogyan vigyázzunk magunk és egymás testi és lelki egészségére? Összeállításunk az EMMI ajánlásai alapján készült.

Az új koronavírusról röviden

A COVID-19-fertőzés fő forrása az ember-ről emberre való, jellemzően cseppfertőzéssel történő terjedés, leginkább köhögés, tüsszentés által levegőn keresztül, vagy a kézre került nyál révén szinte minden esetben keresztül, amihez a fertőzött személy keze hozzájár.

Fontos a tünetek korai felismerése és a mielőbbi orvoshoz fordulás. Ha láz, száraz köhögés, nehézlégzés jelentkezik, azonnal hívjuk fel telefonon a háziorvost! Maradjunk otthon, és kövessük orvosunk utasításait és lehetőség szerint az egészséges családtagoktól külön szobában tartózkodjunk.

A betegség lefolyása az esetek 80%-ában enyhe vagy közepes, az esetek 14%-ában súlyos, az esetek 6%-ában pedig kritikus: légzési elégtelenség, sokk, többszervi elégtelenség léphet fel.

A halálozási arány 40 éves kor alatt elenyésző, de az életkor előrehaladtával nagyban nő: 60 év felett 8%-os, 80 év felett már közel 15%-os, vagyis a legveszélyeztetettebb csoportba az idősek, elsősorban a 60 év felettiek tartoznak.

Segítsünk az időseknek!

Hívjuk fel a környezetünkben élő idős emberek figyelmét arra, hogy mindenképpen maradjanak otthon, ne érintkezzenek senkivel, lehetőleg még a szomszédaiikkal sem. A másokkal való érintkezés elkerülése esetükben csak akkor valósulhat meg, ha a fiatalabbak segítenek nekik, átvállalják a bevásárlást és a gyógyszerkiváltást.

A mozgásukat teljesen korlátozni azonban nem jó, a szabad levegőn való séta, kertészkedés kifejezetten ajánlott, de csak egyedül! Tartsuk velük a kapcsolatot, tá-

jékoztassuk őket, de csak két méter távolságból vagy telekommunikációs eszközökkel. Lássuk el őket olvasmánnyal, illetve hangoskönyvvel!

Mit tehetünk az egészségünkért?

A szervezet védekezőképessége, így a fertőzésekkel szembeni ellenálló képesség alapvetően függ az immunrendszer működésétől, a szervezet általános állapotától. Vírusjárvány idején különösen fontos mindent megtenni azért, hogy az immunrendszerünk megfelelően működjön, a szervezetünk felvértezve és erős ellenálló képességgel tudja felvenni a harcot a kórokozókkal.

A *rendszeres fizikai aktivitás* elengedhetetlen a szövetek megfelelő vérellátáshoz, oxigénnel, tápanyaggal való ellátásához. Az aktív mozgásnak gyulladáscsökkentő hatása van, befolyásolja a fehérvérsejtek, azon belül a vírusok elleni védelemben szerepet játszó sejtek aktivitását, fokozza számos gyulladáscsökkentő anyag termelését. A WHO ajánlása naponta 30 perc közepes intenzitású kardiomozgás (futás, kocogás, nordic walking, kerékpározás, úszás) és hetente kétszer fél óra izomerő-növelő mozgás. Emellett fontos, hogy óránként pár percet mozogjunk – sétáljunk – és naponta tízezer lépést tegyünk meg.

Fontos a *rendszeres szabad levegőn való tartózkodás*, emellett lakó- és munkahelyünk napjában többszöri teljes átszellőztetése. A szellőztetés nemcsak szervezetünket frissíti fel, de segítjük a szoba levegőjében összegyűlt kórokozók távozását is.

Az immunrendszer megfelelő működéséhez *kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásra*

van szükség, melynek alapja a fehérjék, szénhidrátok és zsírok változatos és kiegyensúlyozott bevétele, napi legalább 400 g zöldség és gyümölcs fogyasztása, rostdús étkezés.

Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozással elérhető a szervezet vitamin-, ásványianyag- és nyomelem-ellátottsága. Ilyenkor, tavasz elején a szervezet raktárai kimerülhetnek, a krónikus betegségekkel, a mozgáskorlátozottsággal és a helytelen táplálkozással pedig ez tovább fokozódik. Éppen ezért ilyenkor kiemelten fontos a vitaminok, elsősorban a C- és a D-vitamin pótlása.

Sokan nem gondolnak rá, de az alkohol-fogyasztás és a dohányzás jelentősen rontja a szervezet ellenálló képességét, károsítja az immunrendszert. Így fertőzőes, járványos időszakban az alkoholfogyasztás és a dohányzás (annak passzív formájában is) kerülése különösen fontos.

Higiéniai ajánlások minden háztartás számára:

Mosson kezet rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg kezeit alkoholos kézfertőtlenítővel!

Szeméhez, szájához, arcához ne nyúljon, illetve csak kézmosást követően!

Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papír zsebkendőt, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön, illetve tüsszentessen, hanem a könyökhajlatába! Tüsszentés, köhögés után alaposan mosson kezet!

Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen!

KBH

Néhány jó tanács, hogy szülei és nagyszülei is egészségesek maradhassanak:

- Ha ön beteg, semmiképp ne találkozzon velük!
- Magyarázza el nekik, hogyan tudnak védekezni a megbetegedés ellen!
 - Hívja fel a figyelmüket a gyakori kézmosás fontosságára és helyes technikájára!
 - Figyelmeztesse őket az arc, az orr és a szem érintésének elkerülésére!
 - Kérje meg őket, hogy papír zsebkendőbe vagy a könyökhajlatukba köhögjenek, tüsszentsenek!
 - Kérje meg őket, hogy maradjanak otthon, semmiképp ne találkozzanak senkivel!
 - Kerüljék el a személyes találkozást, ehelyett telefonon vagy az interneten keresztül tartsák a kapcsolatot!
 - A szokásos üdvözlési formákat (puszi, kézfogás, ölelés) pedig semmilyen körülmények között ne használják!
 - Kérje meg őket, hogy szellőztessenek gyakrabban!
- Ne használjanak közös háztartási eszközöket!
- Tisztítsák és fertőtlenítsék a gyakran érintett felületeket és tárgyakat!
- Segítsen nekik a bevásárlásban, szerezz be számukra a szükséges háztartási termékeket, gyógyszereket, majd azt az ajtóba/kapuba helyezve kézbesítse, biztonságos távolságot tartva üdvözléskor is.
- Az idősebbek ritkábban követik az online médiákat. Mutassa meg nekik a hivatalos tájékoztatói lehetőségeket!
- Adja meg nekik a Nemzeti Népegészségügyi Központ zöldszámát!
- Amennyiben szerette egy szociális intézményben vagy idősek otthonában lakik, kísérje kiemelt figyelemmel az ottani helyzetet!

Óvintézkedések gyermekek számára



Az eddigi kutatási eredmények szerint gyermekek körében nem jellemző a betegség súlyos kimenetele. Ennek megfelelően a részükről az általános óvintézkedések betartása javasolt.

Segítse gyermeke kézmosási gyakorlatának kialakítását! A szülők és gondviselők fontos szerepet játszanak abban, hogy gyermekek elsajátítsák a megfelelő kézmosás technikáját. Ennek 5 lépése a következő: nedvesítés, szappanozás, dörzsölés, öblítés, szárítás.

Fontos továbbá arra is megtanítani, hogy mikor szükséges kezet mosni (étkezés előtt, mosdó használata után stb.). Ezt a gyermek számára is élvezetes módon is megteheti (pl. kézmosódal közös kitalálásával vagy egyéb játékos forma alkalmazásával).

Emléktesse gyakran! A kézmosás szokássá válása időt vesz igénybe, ezalatt a gyermeknek szüksége lesz arra, hogy emlékeztetessék, hogyan és mikor mosson kezet. Fektessen különös hangsúlyt a köhögés, tüsszentés és orrfújás utáni kézmosásra! Mutasson példát gyermekének! A gyermekek a körülöttük élő felnőttek mintái alapján tanulnak. Ha a család napi rutinjának is részét képezi a kézmosás, az jó példát jelent a gyermek számára.

Bátorítsa gyermekét, hogy zsebkendőbe köhögjön, tüsszögjön! Ha ez nem elérhető, akkor a ruhájába, hiszen a kézre kerülő kórokozók könnyen terjeszthetők. A zsebkendőket használat után mihamarabb dobja ki.

Ösztönözze gyermekét arra, hogy lehetőség szerint ne dörzsölje gyakran a szemét, ne piszkálja az orrát és ne vegyen a szájába mindent!

Minden gyermeknek legyenek saját eszközei! Ne engedje, hogy a gyermekek használják egymás fogkefét, poharat, evőeszközeit, törülközőjét, cumiját.

Szellőztessenek gyakran!
Tartózkodjanak minél többet szabad levegőn!

Amennyire csak lehet, a gyermek kerülje nyilvános helyeken a nagy tapintású felületek érintését (felvonógombok, ajtófogantyúk, kapaszkodók). Amennyiben hozzányúlt ezeket, mielőbb mosson kezet!

Otthonukban rutinszerűen tisztítsák a gyakran megérintett felületeket és használati tárgyakat (asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók, mobiltelefonok stb.)!

Betegség esetén a gyermek maradjon otthon, ne vigye közösségbe!

Nagyobb gyermekekkel beszélgessen többet a betegség megelőzésének lehetőségeiről. Figyeljen arra, hogy a közösségi médiában milyen tartalmakat olvasnak vagy osztanak meg egymással a tévhitek terjesztése és a pánikkeltés megelőzése érdekében.

Figyelem! A különböző tisztító- és fertőtlenítőszeretartsa a csecsemők és gyermekek által nem elérhető helyen!

Három új zebra épülhet uniós pénzből

A település váratlanul uniós támogatást kapott három új gyalogátkelő építésére. Dr. Sente Kálmán polgármester arról tájékoztatott, hogy egy négy évvel ezelőtti solymári beadványt vettek elő és részesítettek támogatásban 2020. február végén. Solymár pályázata egy gyalogátkelőhelyek létesítését célzó uniós pályázatra készült még 2016-ban, és korábban tartaléklistára került.

A most elnyert pénzből a Solymáron áthaladó állami közutat keresztezve három helyen létesülhet gyalogátkelőhely: a PEMŰ-nél (az Ifjúság utcánál) és a

Györgyhegynél lámpás, a posta előtt pedig lámpa nélküli átkelő épülhet.

A projektre összesen 63 millió forint támogatást kap a település, ami kevesebb az eredetileg igényelt 68 millió forintot összegnél. A terveket nemcsak emiatt kell átgondolni, hanem az időközben megváltozott viszonyok miatt is, az eltelt évek alatt lejárt engedélyeket pedig újra meg kell igényelni. Az ezek miatt felmerülő pluszki költséget az önkormányzat abból a pénzből tervezi kifizetni, amelyet a 2020-as költségvetésben kifejezetten gyalogátkelőhelyek létesítésére szántak, vagyis a



projekt kiegészítéséhez szükséges önrész rendelkezésre áll.

Jelenleg a tervek felülvizsgálata és a szükséges engedélyek beszerzése, valamint a Magyar Közút Nonprofit Zrt.-vel való egyeztetés folyik. Az említett három helyen várhatóan még idén elkészülhetnek a zebra.

Jelzőlámpákkal segítik a tűzoltóautó kihajtását



A solymári tűzoltószertár előtti útszakaszra olyan közlekedési lámpákat telepítenek, melyek a forgalom átmeneti megállításával segítik a vonuló tűzoltók biztonságos kihajtását. A Mátyás király utca 37. előtt mindkét irányból egy-egy, illetve a tűzoltószertár irányából egy harmadik lámpát szereltek fel. A hivatalosan fedezőjelzőnek nevezett lámpák még nem működnek, bekötésük és engedélyezésük folyamatban van.

Amikor az új tűzoltószertár megkapta az építési engedélyt, a közútkezelő a biztonsági szempontok miatt kötelezővé tette a jelzőlámpák felszerelését. A jelzőrendszer telepítésekor figyelembe vették, hogy a tűzoltóautó akkor is ki tudjon kanyarodni, ha egy busz épp a megállóban várakozik.

Az üzembe helyezés után a lámpák működése automatikus lesz – tudtuk meg Földesi János parancsnoktól. A tűzoltók vonulásakor az épület rendszere bekapcsolja az – amúgy kikapcsolt állapotban lévő – lámpákat, melyek először villogó, majd folyamatos sárga, végül piros jelzéssel figyelmeztetik az autósokat a megállásra. A tűzoltók elhaladása után a lámpák automatikusan kikapcsolnak és engedik a forgalmat.

Tereprendezés és feltárás a zsiros-hegyi régi turistaháznál

Ha a közelmúltban jártunk a Solymár környéki kirándulóutakon, akkor észrevehettük, hogy a zsiros-hegyi régi turistaháznál munkálatok folynak. Utánajártunk, hogy pontosan mi történik ott és miért.

Az 1928-ban épült turistaház az 1990-es években rohamos pusztulásnak indult. Tetőzete beszakadt, az épület nagy részét építőanyagként széthordták. A 2000-es években már csak a romjai maradtak meg, a növényzet is benőtte, így az utóbbi időben már látni is alig lehetett.

A turistaházat és a hozzá tartozó területet Solymár Nagyközség Önkormányzata 2016-ban megvásárolta egy állami cégtől.

Az önkormányzat szeretne pályázni a turistaház újjáépítésére és a környék rehabilitálására. Ehhez készült már egy részletes tanulmány és egy tervezési program; jelenleg az épület feltárása és állapotfelmérése zajlik, hogy a szakemberek hozzáférjenek az épület maradványaihoz – tudtuk meg dr. Sente Kálmán polgármestertől.

Akit bővebben érdekel a turistaház története vagy az ide vezető kirándulóutak, annak érdemes ellátogatnia a zsiroshegy.hu oldalra.



Módosították a rendeletet: csak szilárd burkolaton lehet parkolni

A solymári képviselő-testület február 26-i ülésén módosította és kiegészítette a közösségi együttélés alapvető szabályairól szóló helyi önkormányzati rendeletet. A változtatás célja, hogy a település zöldfelületei minél erősebb védelmet kapjanak.



A járvány idején hétköznap is üresek a parkolók a vasútállomáson

A rendeletmódosítást az tette szükségessé, hogy az elmúlt időben a gépjárművezetők parkolás céljából rendszeresen igénybe vették a zöldfelületeket (például a vasútállomáson és környékén), ami jelentős károkat okozott azok minőségében, amit minden esetben az önkormányzatnak kellett helyre-

állítania – akkor is, ha a rongáló a terület zöldfelület jellegét vagy a konkrét károkozást vitatta.

A rendeletben ezért pontosításra került a zöldfelület fogalma. Ezentúl zöldfelületnek minősül minden olyan terület, amely nincs ellátva szilárd burkolattal vagy közútalékkal.

A rendelet ezzel párhuzamosan kiegészült a következő ponttal: „A közösségi együttélés szabályait megsértő maga-

tartást valósít meg az, aki közterületen vagy közterületként funkcionáló magánterületen található zöldfelületre engedély nélkül gépjárművel ráhajt, parkol. Az engedélyt a közterülettel közvetlenül határos ingatlan tulajdonosa is megadhatja, amennyiben az adott közterületszakaszt kezeli.”

A rendelet nemcsak a vasútállomás környékének megővését, hanem a potenciálisan zöld, füves területek regenerálódását és a lakóházak környékén található zöldfelületek védelmét is szolgálja.

Figyeljünk arra, hogy csak szilárd burkolattal vagy közútalékkal burkolt felületre parkoljunk. Zöldfelületre (pl. ház előtti füves sávra) akkor állhatunk, ha rendelkezünk az adott terület kezelőjének engedélyével. Így például ha egy ház vagy telek előtti közterületet az adott ingatlan tulajdonosa kezeli (ő nyírja a fűvet, ő tartja rendben), akkor ő felmentést adhat az általánosan tiltó szabály alól, de a szomszéd nem.

A rendelet finomhangolására szükség esetén a lakossági visszajelzések alapján kerül sor.

Solymári Polgármesteri Hivatal

Új igazgató a szakrendelő élén

Nem marad igazgató nélkül a járvány idejére a vörösvári rendelőintézet. Pilisvörösvár önkormányzata március 17-i ülésén döntött arról, hogy a szakorvosi rendelő igazgatói feladatainak ellátásával – a korábbi igazgatónő, dr. Surján dr. Tóth Margit február 12-i távozása után kiírt pályázat eredményhirdetését követően – 5 éves határozott időtartamra (2020. március 18-tól) dr. Kóti Tamást bízta meg.



Dr. Kóti Tamás 2009–2019 között az újbudai Szent Kristóf szakrendelő főigazgatója, 2003–2007 között az OEP főosztályvezető-helyettese volt. Orvosi képesítése mellett közigazgatási és közgazdász végzettséggel is rendelkezik.

Hulladékszállítás

Szelektív: április 1., 15. és 29. (szerdai napok)
Zöldhulladék: április 6., 20. és május 4. (hétfői napok)
A Depónia a jelen helyzetre való tekintettel átmenetileg szünetelteti a személyes ügyfélszolgálatot. A személyes ügyintézés helyett az alábbi telefonos, illetve elektronikus lehetőségekkel lehet élni.

Számlázással, szerződéskötéssel kapcsolatban:

- telefonon a 22/504-412, illetve a 22/507-419 telefonszámon,
- elektronikusan az ugyfel@deponia.hu vagy a titkarsag@deponia.hu e-mail-címen,
- a társaság www.deponia.hu weboldalán az Ügyfélszolgálat menüpont alatt található Online ügyfélszolgálat használatával.

Szállítással, edényürítéssel, el nem szállított hulladékkal, edénytöréssel kapcsolatban:

- telefonon a 22/507-419 telefonszámon,
- elektronikusan a szallitas@deponia.hu vagy a titkarsag@deponia.hu e-mail-címen.

Solymár Nagyközség Önkormányzata Képviselő-testületének határozatai

13/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a „Solymár település közvilágítási rendszer bővítése, korszerűsítése” tárgyú, a 2015. évi CXLI. törvény (Kbt.) 115. § szakasz szerint indítandó közbeszerzési eljárásban részt vevő bírálóbizottság tagjainak választja a következő személyeket:
Dr. Beregszászi Márk – a bizottság elnöke, jogi szakértő (jegyző);
Darabos Orsolya – pénzügyi szakértő;
Tordainé Dózsa Ildikó – műszaki szakértő;
Takács György felelős akkreditált közbeszerzési szaktanácsadó (000393).

A bírálóbizottság tagjainak megbízatása a közbeszerzési eljárás jogerős lezárásáig tart.

14/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete hozzájárul ahhoz, hogy a Solymári Polgármesteri Hivatal a Solymári Óvoda-Bölcsődével együttműködési megállapodást írjon alá a Solymári Óvoda-Bölcsőde gazdasági feladatainak ellátására.

15/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete hozzájárul ahhoz, hogy a Solymári Polgármesteri Hivatal az Apáczai Csere János Művelődési Házsal együttműködési megállapodást írjon alá az Apáczai Csere János Művelődési Ház gazdasági feladatainak ellátására.

16/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete hozzájárul ahhoz, hogy a Solymári Polgármesteri Hivatal az Ezüstkör Szociális Gondozó Központtal együttműködési megállapodást írjon alá az Ezüstkör Szociális Gondozó Központ gazdasági feladatainak ellátására.

17/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete hozzájárul ahhoz, hogy a Solymári Polgármesteri Hivatal a Lustige Zwerge Német Nemzetiségi Óvo-

dával együttműködési megállapodást írjon alá a Lustige Zwerge Német Nemzetiségi Óvoda gazdasági feladatainak ellátására.

18/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete hozzájárul ahhoz, hogy a Solymári Polgármesteri Hivatal a Német Nemzetiségi Önkormányzat–Solymárral együttműködési megállapodást írjon alá a nemzetiségi önkormányzat gazdasági feladatainak ellátására.

19/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete 62 000 000 forint kamatmentes tagi kölcsönt biztosít a Solymári Településüzemeltetési Kft. részére tehergépjármű-beszerzésre az alábbiak szerint:

- 2020. február 27., 20 000 000 Ft., JCB 3CX + Ford Transit;
- 2020. március 16., 27 000 000 Ft., UNIMOG + eszközök (síkosságmentesítés előleg);
- 2020. szeptember 15., 15 000 000 Ft., Eszközök (síkosságmentesítés vég-számla);

Mindösszesen: 62 000 000 Ft.

Visszafizetés kezdete 2021. január hónap, a törlesztés összege 500 000 forint/hónap. A képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert a tagikölcsön-szerződés aláírására.

20/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzat Képviselő-testületének 20/2020. (II.26.) számú határozata a településrendezési eszközök módosítása véleményezési szakaszának lezárásáról.

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete

1. megállapítja, hogy a beérkezett vélemények figyelembevételével a településrendezési eszközök alátámasztó munkárszeként a 2/2005. (I.11.) Korm. rendelet szerinti környezeti értékelés elkészítése nem vált szükségessé;

2. megállapítja, hogy a partnerségi véleményezés során a tervezettel kapcsolatban a partnerektől nem érkezett észrevétel, javaslat;
3. úgy dönt, hogy az államigazgatási szervek észrevételeit az azokra adott válaszokban foglaltaknak megfelelően elfogadja, azt a tervanyagban átvezeti, s a településrendezési eszközök módosításának véleményezési szakaszát lezárja;
4. felkéri a polgármestert, hogy a jelen döntéssel összhangban átdolgozott településrendezési eszközök tervezetét, az eljárás során beérkezett valamennyi vélemény és a véleményezési szakaszban keletkezett minden egyéb dokumentum egy példányát, továbbá azok másolati példányát elektronikus adathordozón küldje meg végső szakmai véleményezésre az állami főépítési hatáskörben eljáró Pest Megyei Kormányhivatal részére.

21/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy 2020-ban nem osztja ki az ifjúsági díjakat.

22/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a benyújtott tervek alapján támogatja a 4070/2 hrsz. területen a rendezvénycsarnok megvalósulását.

A 4071/1 hrsz. területet az önkormányzat értékesíteni kívánja azzal, hogy szükség szerint részletfizetést biztosít a vevő részére. Az önkormányzat fenntartja a jogot arra, hogy az 4070/2 hrsz. alatt felvett területen szolgalmi jogot kell biztosítani a 4071/1 hrsz. alatt felvett ingatlan javára.

A képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert, hogy a szükséges tárgyalásokat lefolytassa az ingatlan tulajdonosával.

23/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete T. A. lakos Solymár

nagyközség jegyzőjének a közösségi együttélés alapvető szabályairól szóló 24/2015. (X.29.) önkormányzati rendelet (a továbbiakban „Rendelet”) 7. § (1) bekezdés e) pontja alapján (parkosított terület károsítása) Solymár nagyközség jegyzőjének HAT/164-4/2020. szám alatt hozott határozatával szemben benyújtott fellebbezését elutasítja, a Solymár nagyközség jegyzőjének HAT/164-4/2020. számú határozatát helyben hagyja.

A képviselő-testület határozata végleges, a határozattal szemben fellebbezésnek helye nincs.

24/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete az önkormányzati tulajdonú 4069 hrsz. alatt felvett, 7099 m² területű, kivett beépítetlen terület megnevezésű ingatlant pályázat útján értékesíti.

Az ingatlan legalacsonyabb vételára nettó 16 000 Ft/m². A képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert a pályázat kiírására és az árverésen győztes vevővel kötendő adásvételi szerződés aláírására.

25/2020. (II.26.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a trianoni békediktátum 100. évfordulója alkalmából történő megemlékezést és emlékmű-állítást az alábbiak szerint valósítja meg:

- támogatja Kiss Csaba plébános úr javaslatát, hogy a gyásznapi évfordulóján, 2020. június 4-én, a római katolikus templom mögött emlékművet hozzanak létre és az emlékmű megvalósítását 1 000 000 forint + áfa összeggel támogatja;
- a nagyközség központi megemlékezését 2020. szeptember 19-én tartja;
- a képviselő-testület felkéri a polgármestert, hogy az Ismerős Arcok zenekarral szerződést kössön a műalkotás avatóján tartandó koncertre. A zenekar tiszteletdíjának összege 1 300 000 forint + áfa;
- ez alkalomból Molnár Éva szobrászművész tervei szerint megépíti az emlékművet a Solymár vasútállomás előtti parkosított területen;
- az emlékmű megépítésére és a megemlékező rendezvény megszervezésére 15 000 000 forint + áfa összeget irányoz elő a 2020. évi költségvetés tartaléka terhére.

Rendeletek:

2/2020. (II.27.) rendelet

Solymár Nagyközség Önkormányzat 2019. évi költségvetéséről szóló 3/2019. (II. 14.) önkormányzati rendelet módosításáról

3/2020. (II.27.) rendelet

a közösségi együttélés alapvető szabályairól szóló 24/2015. (X. 29.) önkormányzati rendelet módosításáról

A rendeletek teljes szövege megtalálható Solymár hivatalos honlapján: [www.solymar.hu/Helyi lakos/Önkormányzat](http://www.solymar.hu/Helyi_lakos/Onkormanyzat)

A kormányhivatalhoz került a vörösvári építéshatóság

2020. március 1-jétől a jegyzők építésügyi hatósági hatásköre megszűnt, az építésügyi hatósági feladatokat a kormányhivatalok látják el – hívja fel a lakosság figyelmét a változásra a vorosvarihirek.hu.

Így az eddig a pilisvörösvári polgármesteri hivatal részeként működő építéshatósági osztály március 1-jétől a kormányhivatal alá tartozik. Az ügyek intézése folyamatos, az építéshatósági osztály helyileg továbbra is Pilisvörösváron, a Puskin utca 8. szám alatt működik.

A szervezeti változáson kívül 2020 márciusától alapjaiban változik meg az építésügyi hatósági eljárás, hiszen egyfokú lesz az engedélyezés, és a kormányhivatal döntésével szemben már csak közigazgatási peres eljárást lehet indítani.



Képviselő-testületi ülések



Február folyamán kétszer is ülésezett a solymári képviselő-testület. Február 5-én a 2020. évi költségvetés volt a legfontosabb napirendi pont, melyet januárban egyszer már tárgyalt a testület. A két ülésen felmerült módosításokkal kiegészítve, hosszas tárgyalások után a képviselő-testület végül megszavazta a 2020-as költségvetési rendeletet. (A Hírmondó e havi számában szerettünk volna a költségvetéssel részletesen foglalkozni, de a koronavírus miatti járványhelyzet felülírta terveinket, a témát halasztanunk kellett – a szerk.) Emellett szó volt a közvilágítás korszerűsítéséről, az ehhez kapcsolódó közbeszerzési eljárás elindításáról is.

Február 26-án, a testület havi rendes ülésén a képviselők megszavazták a közvilágítás-korszerűsítéssel kapcsolatban kiírt közbeszerzési eljárás bírálóbizottságának tagjait. Jóváhagyták a saját intézményekkel kötött, felülvizsgált munkamegosztási megállapodásokat, a Solymári Településüzemeltetési Kft. számára nyújtandó tagi kölcsönt, valamint a HÉSZ és a 2019. évi költségvetési rendelet kisebb módosítását. Kiegészítették a közösségi együttélés szabályairól szóló rendeletet a zöldfelületen való parkolás tilalmával (erről a hírek között részletesen is beszámoltunk).

A testület döntött volna az Ifjúsági Községi Munkáért díj, a Solymár Kiváló Tanulója és a Solymár Kiváló Diáksportolója kitüntetések adományozásáról. A beérkezett felterjesztések azonban tartalmukban és indoklásukban nem voltak alkalmasak arra, hogy a testület megalapozott döntést hozzon, ezért a díjakat idén nem osztják ki. A testület és a közművelődési bizottság felhívta a jelöléseket leadó szervezetek és személyek figyelmét, hogy a jövőben részletesebb, tartalmasabb felterjesztésekben méltassák a jelölt személy érdemeit, ezzel is segítve a döntéshozatalt.

NAGYHÉT A SOLYMÁRI SVÁBOKNÁL

A solymáriak, mélyen vallásosak lévén, csendes komolysággal, mély átérzéssel készültek Jézus kereszthalálának és dicsőséges feltámadásának ünnepére. Gyóntak, böjtöltek, imádkoztak, hagyományosan végigjárták a keresztutat, meglátogatták, vagy épp őrizték a Szent Sírt, majd részt vettek a feltámadási körmeneten.



Virágvasárnap (Poimsuntoog)

Virágvasárnap a barkaszentelés napja, emlékezve Jézus jeruzsálemi bevonulására. A barkaágakat (Poimkátel) még a virágzásuk előtt levágták és a pincében tárolták. A barkát a családapák színes szalagokkal csokorba kötötték. „Az 1930-as években még dívott a barkához nehézszagú borókaágacskát (Széng-pám, Juniperus Sabina) is kötni.”

A fiúk kötelessége volt azokat a szentelésre elvinni. Gyermektelen vagy lányos családok esetében a rokon kisfiú vagy a szomszéd gyerek vitte a feldíszított ágakat. Egy-egy gyerek úgy nézett ki, mint egy barkabokor, hisz összejehetőtt 5–8 csokor,

csokronként 8-10 szál barkával, a szálak hossza elérhette 1,5-2 métert is. A mise után az első szálát az ajtó szemöldökfájára szögelték. A szobába nem lehetett bevenni a barkát, nehogy a lakás tele legyen hangyákkal. A barkának tűzmelegelőző és területáldó szerepe volt. Délután az elhunyt rokonok sírjára tettek egy-egy szálát, illetve az őseik által épített út menti keresztet, kápolnákat díszítették az ágakkal, megszentelve a helyet, ahova a barkákból jutott.

„Még a század elején is virágvasárnap reggel a gazdák befont sörényű lovak által húzott szekéren haladtak a faluból kifelé a földjeikre. Nem kiáltották egymásnak:

„Hova tart, szomszéd?”, nem is köszöntötték egymást. Tiltotta a hagyomány, mely szerint addig nem szólalhattak meg, amíg a lovuk bele nem harapott a zsenge vetésbe. Aki megszólalt, annak termését baj érte, jó termése csak az állhatatosan hallgató gazdának lett – legalábbis így szólt az apáról fiúra szállt hiedelem.” (Elmondta: Taller István-né és Taller Lőrincné.)

Nagyhét (Kár-Wouhe)

A nagycsütörtököt megelőző napokban a hívek hosszú sorokban álltak a gyóntatószék előtt, hogy tiszta lelkiismerettel készülhessenek az ünnepre.

Nagycsütörtök (Krietunesztóg)

Az ünnepi nagymise 11 órakor kezdődött. A Glória után elnémult az orgona és elhallgatott a harangszó is három napra. „A harangok Rómába szálltak” – járta a mondás.

A 12 órás és a misére hívó harangszó helyett ministránsok kerepeltek, 3-4 fős csoportokban járták az utcákat. A 12 órás kerepelés közben a következő mondókat ismételték:

„Wie rácsn, Wie rácsn um e Einglise Kruez
Táz e jéide katolise Kriszt náz, noz ée péttm muez.
Trei (finf) »Fode unz«e, trei (finf) »Gekriezet szej tu Mária«,
Fiü unzre Héekoutt szej pittre Leédn, und Stéem.”
„Kerepelüink, kerepelüink egy anygali üdvözlétért
Hogy minden katolikus keresztény tudja, mit

kell imádkozni:
Három (öt) »Miatyánk«-ot, három (öt) »Üdvöz-
légy, Mária«-t
Úr Istenünk keserű szenvedéséért és haláláért.”
A kerepelés és a szövegmondás alatt mindenki letérdelt az utcán az 1-2. sor után.
„Finf »Fode unz«e und finf »Ar«e Mária«
Anen Kaum??? fiü unzre Héekoutt szej pittre Leédn, und Stéem”
Nagyböjti időszak lévén húsmentes ételt fogyasztottak. Nagycsütörtök jellemző étele volt a saori Ar, a savanyú tojás.

Nagypéntek (Karfreitog)

Nagypénteken 15 órakor kezdődött a keresztúti ájtatosság. Előtte fél órával és közvetlenül 3 óra előtt a ministránsok csoportjai végigjárták a kijelölt útvonalat a kereplőkkel és közben a következőket ismételték:
Fél háromkor: „Wie rácsn, wie rácsn zuó éestnsz, zuó Kufari Péeg.”
„Kerepelüink, kerepelüink, először a Kálváriadombra.”
Háromkor: „Wie rácsnn, wie rácsnn zuó zweétnsz, zuó Zaumrácsn.”
„Kerepelüink, kerepelüink, másodszer a misére.”

Keresztút (Kreézwéig)

A keresztút első imádkozóhelye a Templom téri Taller-keresztnél, a második pedig a Templom téri Strack-kápolnánál volt (ezek azonban nem voltak részei a keresztútnak). Az első stáció, a John (Ludwig) család kápolnája az Erdő utca és a Kálvária utca sarkán állt. Rossz idő esetén a templomban volt a szertartás, csak a pap és a ministránsok járták végig a keresztutat. A processzió után történt az Oltáriszentség kitétele a templom főajtaja mellett álló Szent Sírhoz. A Lövészegylet fennállásáig, 1878-ig fegyverrel őrizték a sírt. Azután két ünneplőbe öltözött asszony, majd az egyházi indíttatású civil szervezetek létrejöttével (Mária-lány, levente) azok egyenruhás tagjaival bővült az őrt állók köre.

Bár 1925-ben Pappert Ignác (1881–1961) bognármester a templomtoronyba épített egy nagy kereplőt, a ministránsok még az 1950-es évek elején is járták az utcákat kézi kereplőikkel.

Nagyszombat (Kár-Szaumsztóg)

Reggel 6-kor kezdődött a tűzszentelés. Az előző évről megmaradt szentelt barkákból

és fahasábokból máglyát készítettek, amit a maradék szentelt olajjal a pap meggyújtott. A megmaradt, el nem égett üszök került megszentelésre. A pap öt, díszesen kovácsolt vasszeget – Krisztus öt sebére emlékeztetve – a tűzbe tartott, majd a húsvéti nagy gyertyába szúrta. A mise után a hívők megégették az otthonról hozott fát a megszentelt tűznél. Az üszökből néhány darabot hazavittek, és a tetőtérben a gerenda alá dugták tűzvész ellen.

Nagyszombat este 6 órakor volt az egyházi év egyik legjelentősebb eseménye, a feltámadási körmenet. A hortenziával gazdagon díszített templomban, a Szent Sír mellől adta meg a pap a jelt az énekszóra: Der Heiland ist erstanden (Az Üdvözítő feltámadt), melynek hangjaira indult el a körmenet a templomból. Az éneket a templomon belül hangos orgonaszó kísérte, a szabadban a kíséretet átvette a zenekar. A menet élén ministránsok vittek a búcsújáró keresztet, férfiak a templomi zászlókat. A menet elején vitték a két piros zászlót, a menet közepén, a pap által vitt Oltáriszentség mögött a fehéret, majd a menet végén a két zöldszínű zászlót. A ministránsok után mentek az iskolás gyerekek, majd a fiatalok jobb oldalon, a baloldalon a lányok. Őket követte a Taller zenekar. Utána a Mária-lányok, majd újabb csoport ministránsgyerek, akiket a baldachin alatt a pap követett, aki az Oltáriszentséget vitte. Utána mentek az egyházi képviselő-testület tagjai és a Szent Sír utolsó őrzői. A sort az idősebb hívők serege zárta.

Amint nagyszombaton újra megszólaltak a harangok, a gyerekek egy seprűvel a kezükben beszaladtak a ház összes helyiségébe, a következő mondóka kíséretében:

„Ritc-Rotc, Aumeizn, Maoz, Laoz
Aozj aoz mei Haoz!
Iect leétnsz ti heölige Fosztzn aoz,
Iect leéd i ka Uzjfe in mei Haoz!”
„Patkány, hangya, tetű, egér,
házamból kitérj!
Most szent böjtre harangoznak,
ezért férget nem tűrök házamban!”

A feltámadási körmenet után lehetett először húst enni a héten. „Az öregek azonban nem tudnak beletörődni az új rendbe, és még most is húsvét reggelig böjtölnek. Nagyszombaton este tehát nem sonkát, hanem tejlevest vagy császármorzsát esznek.

Húsvétvasárnap (Ouszte-Szunntóg)

Vasárnap éjjel 2-3 óra felé az asszonyok és nagyobb lányok, általában szomszédok 4-5 fős csoportokban „az asszonyok felkeresik a Szent Sírt” emlékére ismét végigjárták a keresztutat. Ritkán férfiak vagy egész családok is megtették az utat, valószínűleg a nők biztonsága érdekében. Elindultak a templom elől, a Taller-kereszt és a Strack-kápolna után némán járták végig a keresztutat, kezükben gyertyával. A könyörgéseket és az imákat („Imádunk téged, Krisztus és áldunk téged, Krisztus!”-t és egy Miatyánkot) minden keresztnél, stációnál magukban mondták. A csendet egyszer lehetett megtörni: ha a Szent Sírnál többen jöttek össze, együtt elénekelték a „Der Heiland ist erstanden” kezdetű egyházi éneket, majd csendben elindultak haza.

Ébéd után a kerestszülők a gyerekeket süteménnyel, piros tojással, narancssal, csokoládéval ajándékozták meg, amit egy szép fehér kendőbe kötött batyuban vittek. A gyerekek ezért ezt a napot „Roude Artóg”-nak („piros tojás nap”-nak) nevezték.

Enczmann László



KOVÁSZOS KENYÉR HÁZILAG

OTTHON
MARADOK



Néhány évtizeddel ezelőtt egyértelmű volt, hogy a háziasszonyok tudtak kenyeret sütni. Felmenőim pékek voltak, bár születésem idején nagyapám már szakácsként dolgozott. A kenyérsütéssel azonban élete végéig nem hagyott fel, igaz, a nyolcvanon túl már egy kenyérsütőgép segítette abban, hogy a maga készítette kenyeret ehesse. Kapott egy régi német kis konyhai malmot is, hogy frissen őrölhesse a búzát. A kis malom azóta is becsületesen teszi a dolgát.

Gyerekként óriási élmény volt látni, amint a friss házi kenyér készül. Péntek este nagyszüleim odakészítették a vándlingban a lisztet, a kovászt (ők mindig lecsíptek egy darabot a tésztából, azt kiszáritották és kis élesztővel elkeverve használták a következő heti kenyérsütéshez), majd szombat hajnalban begyúrták a tésztát. Formázás

Az utóbbi időben nagy divatja lett az otthoni kenyérsütésnek saját készítésű kovással. A mostani helyzetben, amikor az sem biztos, hogy kiléphetünk-e biztonságban lakásunk ajtaján, különösen jó, ha ezt az alapélelmiszert el tudjuk készíteni otthon.

mivel most sokan nem jutottak élesztőhöz, vagy nem tudnak vásárolni menni, kovászt egészen egyszerűen készíthetnek.

Kovászkészítés – lassan és gyorsan

Vegyünk egy tiszta befőttesüveget. Tegyük bele 50 ml vizet és 50 gramm lisztet (ha van, a fele legyen teljes kiőrlésű), keverjük össze, majd lazán lefedve hagyjuk szobahőmérsékleten állni. 24 óránként „etessük” a következőképpen: vegyünk ki a kovászból 50 grammot, tegyük egy tiszta üvegbe, adjunk hozzá 50 ml vizet és 50 gramm lisztet. A maradékot dobjuk ki. 8-10 napig ismételjük meg ezt a műveletet, és kész is a kovásznak. Finom, savanykás illata van, és kis buborékok látszanak az üvegben. Ha nem akarunk azonnal kenyeret sütni, kb. 5 napig a hűtőben is tárolhatjuk, csak kenyérdagasztás előtt 8 órával vegyük ki, frissítsuk liszt és víz hozzáadásával.

Ha nincs 8-10 napunk, de van egy kis élesztőnk, akkor készíthetünk kovászt úgy is, mint a nagyszüleim tették: a kenyérsütéshez való liszt egy részét, kb. 20 dkg-ot összekeverünk 2 dl vízzel és 1 dkg élesztővel és 12 óra múlva kész is van a kovásznak, használhatjuk. A maradékot tegyük a hűtőbe, a következő sütésig eláll. A kész kenyérünkben is lecsíphetünk egy darabot, hűtőbe tesszük, vagy kiszáritjuk, a következő kenyérsütésnél pedig a tésztánkhoz gyúrjuk, jó ízt ad a kenyérünknek.

Kenyérsütés kovással

Nyolc órával azelőtt, hogy be szeretnénk dagasztani a kenyeret, „etessük meg” a ko-



vásznak. Most ne dobjuk ki a maradékot, azt is frissítsuk, majd mehet a hűtőbe a következő használatig.

Vegyünk 450 gramm lisztet, keverjük össze 3 dl vízzel, hagyjuk állni fél órát. Tegyük hozzá 150 gramm friss kovászt, dagasszuk 5-6 percig. Ezután jön csak a só (kb. 1 dkg), még ezzel is dagasszuk

2-3 percig. A tésztát tegyük pihenni egy kiolajozott tálba. Fél óra múlva óvatosan – nehogy az összes levegőt kinyomjuk belőle – hajtogassuk meg: finom téglalap alakúra nyomkodjuk szét, két oldalát behajtuk, majd a tésztát összetekerjük. Tegyük vissza a kelesztőtálba, majd fél óra múlva újra hajtogassuk az előbbieket szerint. Ezt ismételjük meg összesen háromszor. Utána formázzuk a tésztát, tegyük szakajtóba (kis kenyérsósár is megteszi, amit kibélelünk egy konyharuhával és alaposan belisztezzünk). Takarjuk be és tegyük éjszakára a hűtőbe. Reggel melegítsük 250 fokra a sütőt; a tepsit, amin a kenyeret szeretnénk sütni, szintén melegítsük elő. Tegyük egy kis tálka vizet a sütő aljára. Ha bemelegedett a sütő, borítsuk a tepsire a szakajtóból a kenyeret, mélyen vágjuk be, és toljuk be a sütőbe. Húszer 20 perc után mérsekéljük a hőmérsékletet 220 fokra. További 30 perc sütés után kész is van a kenyérünk. Jó étvágyat!

Komáromi-B. Hajnalka

Honnan tájékozódjunk?

Óvatosan a közösségi oldalakkal! A koronavírus okozta járvány és a mindennapjaink rendjét felborító intézkedések közepette nem mindig könnyű megőrizni nyugalmunkat. Ezért különösen fontos, hogy csak megbízható forrásból informálódjunk. Kerüljük a szenzációhajhász, félrevezető és/vagy megalapozatlan híreket terjesztő oldalakat. Csökkentsük a közösségi médiában töltött időt, mert ezek a felületek jellegükből adódóan alkalmasak pánikeltetésre, rémhírterjesztésre.

Keressük a helyi médiát és a hivatalos információs oldalakat!

**Hirdetési lehetőség
a Solymári Hírmondóban**
Solymári Településüzemeltetési Kft.
(26) 631-895 és (30) 199-0879
uzemeltetes@solymarert.hu

Röntgen vizsgálat

Új, modern, alacsony sugárdózisú, digitális röntgen berendezés a II. kerületben!

Szakértő csapatunk elvégzi az éves mellkas, bármely ízület, gerinc speciális röntgen vizsgálatát.

Remek felbontású felvételeket a beteg digitális adathordozón magával viheti.

Bejelentkezés szükséges:
+36 70 327 4751
www.rontgenbudapest.hu

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 181.
Ingyenes parkolás biztosított!

Vállcentrum magánrendelő

A váll elhúzódozó fájdalmainak, mozgás beszűküléseinek, sérüléseinek magán járóbeteg ellátója.

Modern diagnosztikai háttérrel (digitális röntgen berendezés, ultrahang) és specializálódott szakorvos, gyógytornász (manuál terapeuta) csapattal nyújtunk segítséget vállpanaszos betegeinknek.

Bejelentkezés vizsgálatra:
+36 70 775 1751
www.vallcentrum.hu

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 181.
Ingyenes parkolás biztosított!



Üdvözlöm!
Farkas Éva vagyok,
Az Openhouse országos hálózat
ingatlanirodájában dolgozom.
<http://budapest.oh.hu/>

Meglévő és leendő Ügyfeimnek keresek eladó házakat,
lakásokat, telkeket ezen a környéken.

Ha ingatlan eladásban, vagy vételben gondolkodik
és korrekt munkára számít az értékesítéssel kapcsolatban,
kérem tiszteljen meg bizalmával és beszéljünk pár szót...

Köszönettel és üdvözléssel:
Farkas Éva
ingatlan értékesítő
mobil: +36 70 646-1794
email: eva.farkas@oh.hu



ELADÓ

Frissen kárpitozott
kinyitható kanapé
2 db fotellel és egy
asztallal.

Ára: 60 000 Ft

Telefonszám:

06-20-590-7993

FAVÁGÁS ALPINISTA TECHNIKÁVAL



Veszélyes fák
kivágása,
lombkorona-
alakítás.

Solymári
vállalkozó,
sok éves
tapasztalattal,
garancia
vállalással

(20) 234 18 28

KERTÉPÍTÉS

Teljes kivitelezés az alapoktól
a befejezésig!
Öntözőrendszerek,
gyepszőnyegezés,
fűmagvetés, sziklakertek,
támfalak, kerti utak,
kerti tavak, patakok építése,
dísznövények telepítése.

Ingyenes felmérés és árajánlat!
10 éve Solymáron és környékén.

Tel.: (20)374-9442
Szőcs Miklós

Referenciák:
<https://facebook.com/szuperkertek>

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

0-24, bontás nélkül
Csatornázás,
csatorna csőtörés javítása

Marócsék Gábor:
+36 (70) 624-2081



Gabó
duguláselhárítás

Hívjon bizalommal!

A Magyar Posta Zrt.
Központi Területi Igazgatósága



LEVELEK KÉZBESÍTÉSÉRE

Budajenő, Telki településre
KERÉKPÁROS KÉZBESÍTŐT

Budakeszi, Nagykovácsi, Solymár, Piliscsaba településre
GYALOGOS, MOTOROS, KERÉKPÁROS, GÉPKOCSIS
KÉZBESÍTŐT

keres

rész- vagy teljes állásban, rugalmas munkaidőbeosztással,
akár alkalmi foglalkoztatásban is.

NYUGDÍJAS ÉS PÁLYAKEZDŐK
JELENTKEZÉSÉT IS VÁRJUK!

A munkakör betöltésének feltétele:

- 8 általános iskolai végzettség
- bejegyzésmentes erkölcsi bizonyítvány
- „B” kategóriás jogú motoros kézbeseítő munkakör betöltése esetén.

Juttatások:

- pótlékok, ösztönzők
- 6 hónap után cafetéria keret, munkaruha

Amit kínálunk:

- 5 napos munkahét
- bejelentett, jogszerű foglalkoztatás
- változatos munka, szabadban végzett önálló munkavégzés

Bérezés: megegyezés szerint.

A munkakör betölthető azonnal.

A munkakörrel kapcsolatban információt ad:
Kepplerné Józsi Hajnalka - tel: (30)771-9227,
Email: Kepplerne.Joszai.Hajnalka@posta.hu
Cím: 2085 Pilisvörösvár Fő utca 64.

A jelentkező a jelentkezéssel önkéntesen hozzájárul, hogy a Magyar Posta Zrt. (Székhely: 1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6., Cg:01-10-042463, adatvédelmi tisztviselő: adatvedelem@posta.hu) a jelentkezésben megadott adatait a meghirdetett vagy az álláspályázat időszakában felmerülő másik betölthető pozícióra alkalmas jelölt kiválasztása céljából a kiválasztási eljárás végéig kezelje. A jelentkező az adatai törlését, a hozzájárulásának visszavonását a 1540 Budapest postacímen, vagy a al-las@posta.hu e-mail-címen kérheti. Hozzájárulásának visszavonása azonban nem érinti a visszavonás előtt folytatott adatkezelés jogszerűségét. Az adatkezelésről a további tájékoztatás elérhető a www.posta.hu Adatkezelési tájékoztató menüpontjában.



imperial
DENTAL

Inysorvadása van? Megoldjuk a problémáját!

Szeretettel várom önöket 400m²es Budai Magánrendelőmben
a Déli Pályaudvarnál. Ultramodern fogászatunkon egyéni kezelési
terv alapján megoldást nyújtunk minden fogászati problémára.

Cím: 1013 Budapest, Krisztina körút 39/b Telefon: 06-1-225-00-55
E-Mail: info@imperialdental.hu Web: www.imperialdental.hu



ÚJ HELYEN

Szemészet

Gyerek és felnőtt
szemészeti magánrendelés kórházi és műtéti háttérrel



Rendelés időpontja előzetes bejelentkezés alapján:
kedd 15:00-18:00

Nagykovácsi, Kossuth L. u. 33.

BEJELENTKEZÉS:

mobil: +36 20 3936 007 • email: szemfenyszemeszet@gmail.com

www.szemfenyszemeszet.hu

FOGORVOSI magánrendelés
SPORT DENTAL Kft.

Dr. Csekeő Marianne
Dr. Schneeberger Csaba

2083 Solymár, Sport utca 67.

– Teljes körű fogorvosi ellátás
– Implantációs háttér
– **PANORAMA RÖNTGEN**

sportdental.hu
Bejelentkezés:
(26) 361-091, (30) 230-9090

Fül-orr-gégészeti
magánrendelés

Dr. Taller Gabriella

2083 Solymár, Orgona u. 13.

kedd: 18.00–20.00-ig,
csütörtök: 8.00–10.00-ig,
illetve megbeszélés alapján

Bejelentkezés:
(20) 922-1680

Dr. Dorozsmai Szonja
fogorvos,
fogszabályozó szakorvos
Solymár, József Attila u. 53.

Bejelentkezés
a (30) 947-5667-es
telefonszámon

Patay Nikolett
gyógytornász

Solymár, Törökkút u. 24.

Bejelentkezés:
(30) 495-9506

www.gyogytorna-centrum.hu

Jóga
A kortalan test titka

Lehetőség van privát- és választott időpontú kiscsoportos órákra is!

Helyszín:
Fitlife Stúdió
Solymár, József Attila u. 16.

Időpontok:
kedd: 18.30
csüt.: 9.00 és 18.30

További információk:
(30) 915-9390

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Lakásban
lefolyók, vezetékek
tisztítása

Víz-, fűtés- és gázvezeték-
SZERELÉS

Csatornabekötést
is vállalok.

Telefon:
(26) 360-539
(30) 931-2051

RÉGISÉG

Antik bútorok,
képek, órák,
gyertyatartók,
hagyatékek,
katonai relikviák.
Könyveket,
képeslapokat,
pénzérmekeket vásárolok
(házhoz is megyek)

Tel: 06-70-251-3915

Solymár központjában található
CBA élelmiszerüzletbe várjuk
Pultosok, - Pénztárosok jelentkezését!

Feladatok:
- beérkezett áruk kezelése a raktárban
- kézi beltéri anyagmozgatás raktáron belül
- beérkezett áruk mennyiségi és minőségi átvétele
- vevők udvarias, szakszerű és segítőkész kiszolgálása

Elvárások:
- 2 műszak vállalása,
- jó kommunikációs készség
- barátságos, vevőorientált fellépés,
- elhivatott, felelős munkavégzés

Amit kínálunk:
- 8 órás bejelentés,
- hosszú távú munkalehetőség
- további juttatás.

Jelentkezés fényképes önéletrajzzal emailben:
2017allas@gmail.com
személyesen pedig a Solymár Templom tér 5.
szám alatti üzletben.

CBA

Solymári
ÁCS, BÁDOGOS
TETŐFEDŐ
Javítástól az új tetőig!
www.tetoking.hu
Kőművesmunkát és
szerkezetépítést is vállalunk.
Tel.: (30) 924-2690

Dr. Vajda Adrienne
bőrgyógyász – kozmetológus
klinikai onkológus,
patológus szakorvos

Klasszikus bőrgyógyászati,
bőronkológiai vizsgálat és ellátás,
anyagjegyek fotódokumentálása,
tetoválások lézeres eltávolítása

Rendelés minden szerdán
17–19 óráig

Cím:
Solymár, Tersztyánszky út 48.
Bejelentkezés: (20) 981-8647

GYÓGYÁSZATI ÉS
EGÉSZSÉG BOLT

Lúdtalpbetét
készítése egyedi
méretek alapján
számítógépes
talpvizsgálattal

Cím: Solymár, Vasút u. 62.
Tel: 70-3399322
www.gyogyszatizsakbolt.hu

Speedfitness

– 20 perc alatt 1,5-2 órányi izommunka,
– feszesebb test,
– egyszerű, gyors fogyás és alakulás,
– megoldás hátfájásra és inkontinenciás panaszokra,
– minden edzés személyi edzés

Nyitva tartás: bejelentkezésre

Fitlife Stúdió
Solymár, József Attila u. 16.
Tel.: (30) 915-9390

Temetkezési
szolgáltatások

Consolor Bt. / NURSE 2000 Bt.

Iroda:
2083 Solymár, József A. u. 2/A
Tel.: (30) 982-5113

Ügyelet: éjjel-nappal
(30) 986-5639
(30) 442-1385

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Ne bontson, hívjon!
WC-k, mosogatók,
padlóösszefolyók,
mosdók, csatornák
szakszerű tisztítása,
javítása.
Mindennap garanciával,
nyugdíjaskedvezményrel.

Kamerás
hibamegállapítás!

TÓTH LÁSZLÓ
Tel.: (20) 342-9064

§ Dr. Vecsésy Zsuzsanna
ügyvéd

szakterületek: öröklési jog, családjog, házassági
vagyonjog, ingatlanjog, követeléskezelés,
gazdasági jog, társasági jog
szerződések, peres képviselet, cégképviselet

Ügyfélfogadás telefonos időpont-egyeztetés szerint

Telefon: (20) 369-0366
2083 Solymár, Marczibányi u. 18.
zsvecsesy@t-online.hu

KISÁLLATGYÓGYÁSZ SZAKÁLLATORVOS

Rendelő:
2083 Solymár Tersztyánszky u. PEMÜ üzletsor 1. üzlet

Dr. Bíró Ferenc

(30) 200-3445 vagy (26) 361-189

Nyitvatartás:
hétfő 9.00–12.00 és 15.00–19.00
kedd 15.00–19.00
szerda 9.00–12.00 és 15.00–19.00
csütörtök 15.00–19.00
péntek 9.00–12.00 és 15.00–19.00
szombat 9.00–12.00
vasárnap 17.00–18.00

weboldal:
www.solymar-allatorvos.hu

RENDKÍVÜLI AJÁNLAT
A REZSNÁK OPTIKÁBAN!

Második szemüveg
AJÁNDÉKBA

akár Önnek,
rokonának,
ismerősének
látásvizsgálattal!

Az akció 2020 február 1-től
visszavonásig tart.
Komplett szemüveg
vásárlása esetén érvényes.
Részletek az üzletben.

REZSNÁK OPTIKA
SOLYMÁR: 26/330-314
Nyitva tartás: hétfő - péntek: 10-18 óráig • **www.rezsnakoptika.hu**
Tersztyánszky és Széles utca sarok

AUTÓVILLAMOSSÁG
KLÍMASZERVIZ
AUTÓDIAGNOSZTIKA

Riasztó Egyéni indításgátló Klímátöltés, javítás Generátor Váltózárs GPS
Önindító Központi zár javítás Klímafertőtlenítés Tolató radar Kihangosító

Schuck-Töltőállomás
Pilisszentiván, Tópart u. 1.

Nyitva tartás:
Hétfő-Péntek:
8⁰⁰ - 17⁰⁰

06-30/350-8395

AY CAR

VÉDŐNŐK

(26) 363-601, (30) 639-8101
vedono@solymar.hu,
Solymár, Rákóczi u. 2.

Tanácsadások:

1. körzet: Fáklya Renáta

kedd12.00–16.00

2. körzet: Gerendás Csilla

péntek8.00–11.00

3. körzet: Stipits Zita

hétfő12.00–15.00

4. körzet: Nagy Eszter

kedd8.00–12.00

Iskolavédőnő:

Dr. Makainé Nagy Marianna

(70) 943-1380

KÖZÉRDEKŰ
BEJELENTÉSEK

Solymári zöld szám

(80) 204-100

FOGORVOSOK

Dr. Tamás Hilda

360-058, (70) 539-7215

hétfő15.00–20.00

kedd9.00–20.00

szerda9.00–15.00

csütörtök15.00–20.00

péntek9.00–15.00

Tb-finanszírozott I. körzet
Solymár, Törökkút utca 22.

Dr. Bajzi Irma

(26) 360-284

hétfő12.00–18.00

kedd8.00–14.00

szerda12.00–18.00

csütörtök8.00–14.00

péntek8.00–12.00

Tb-finanszírozott II. körzet
Solymár, Györgyliget utca 3.

ÁLLATORVOS

Solymár, Terstyánszky u. 23.
Hatósági feladatokra jogosult
állatorvos

Ifj. dr. Molnár Attila

(30) 964-2160

hétfő16.00–19.00

kedd14.00–19.00

szerda17.00–19.00

csütörtök14.00–19.00

péntek17.00–19.00

szombat9.00–12.00

Egyéb időben ügyelet
a fenti telefonszámon.

EBRENDÉSZET

Szűcsné M. Adrienn

(70) 619-9311

GYERMEKORVOSOK

(26) 360-239
Solymár, Rákóczi u. 2.

Dr. Dávid Zoltán

(20) 932-8665

hétfő8.30–11.00

kedd14.00–17.00

szerda16.00–18.00

csütörtök8.30–11.00

péntek8.30–11.00

Tanácsadás:

szerda14.00–16.00

csütörtök11.00–12.00

Dr. Nagy-Szakáll Zsuzsanna

(30) 265-0288

hétfő14.00–17.00

kedd8.30–11.00

szerda8.30–11.00

csütörtök16.00–18.00

péntek14.00–16.00

Tanácsadás:

szerda11.00–12.00

csütörtök14.00–16.00

FELNŐTT HÁZIORVOSOK

(26) 360-290, Solymár, Rákóczi u. 2.

Dr. Wirtz Ferenc

361-479, (30) 985-6118

hétfő14.00–18.00

kedd8.30–11.30

szerda8.00–11.00

csütörtök12.30–16.00

péntek8.00–11.00

IV., VIII., XII. hónapban:
péntek15.00–18.30

Dr. Tallér Gabriella

737-747, (20) 922-1680

hétfő13.00–17.00

kedd13.00–17.00

szerda7.30–11.00

(csak receptírás: 11.00–12.00)

csütörtök15.00–18.30

(csak receptírás: 14.00–15.00)

péntek7.30–10.30

II., VI., X. hónapban:
péntek15.00–18.30

Dr. Szabó Éva

362-406, (20) 933-9201

hétfő7.30–12.00

kedd14.30–18.30

szerda10.00–14.00

csütörtök7.30–11.30

péntek7.30–11.00

I., V., IX. hónapban:
péntek15.00–18.30

Dr. Virág Zsolt

362-410, (70) 218-9014

hétfő7.30–11.00

kedd7.30–11.00

szerda14.30–18.30

csütörtök7.30–11.00

péntek12.00–15.00

III., VII., XI. hónapban:
péntek15.00–18.30

A fenti telefonszámok csak rendelési időben hívhatók.
Orvosi ügyelet: (26) 330-188, (26) 330-360 Országos Mentőszolgálat
pilisvörösvári állomása – Pilisvörösvár, Fő u. 130. Ügyeleti idő:
hétköznap 19.00–7.00, hétvégén péntek 19 órától hétfő 7 óráig.

SZAKRENDELÉSEK

Solymár, Rákóczi u. 2. – szakrendelői helyiség

Fül-orr-gégészet

Dr. Tallér Gabriella

hétfő7.30–10.00

Bejelentkezés szükséges
telefonon dr. Tallér Gabriella
háziiorvosi rendelési idejében vagy
interneten: www.tallergabriella.hu

Reumatológia

Dr. Szakmári Mária Magdolna

kedd8.00–13.00

előjegyzésre, orvosi beutalóval

Fizioterápia

Somogyiné Klócz Gitta

(30) 512-8408

Dr. Kálmán Kinga

időpont: (26) 360-290

kedd14.00–18.00

hétfő11.00–19.00

szerda11.00–19.00

csütörtök7.00–14.00

péntek7.00–13.00

KÖZTERÜLET-
FELÜGYELET

Lakatos Béla

(30) 871-0543

POLGÁRŐRSÉG

Solymári polgárőrség

(20) 445-4663

(éjjel-nappal hívható)

TŰZOLTÓSÁG – 112

Solymári önkéntes tűzoltók

(30) 934-7103

(éjjel-nappal hívható)

RENDŐRSÉG – 112

Ladó György

(70) 605-5369

körzeti megbízott
Solymár, Pilisvörösvári u. 4.

VÍRUSIRTÓK



**Góliát**
Gumiklinika

ÚJ ÉS HASZNÁLT, 80-90%-OS ABRONCSOK
EXTREM MÉRETEKBEN IS!

*használt és új abroncsok
értékesítése
*gumiszerelés 10-23"-ig
*centrírozás
*gumiabroncs és felni javítás
*szezónális gumi/felni tárolás
*alu- és lemezfelni értékesítése
(új és használt)

Nyitva:
H-P: 8⁰⁰-17⁰⁰
Szo: 8⁰⁰-12³⁰
V: zárva

2085 Pilisvörösvár, Budai út 18/A
(Toyota kereskedés mellett)
Tel.: (+36) 30/606-5921, (06) 26/331-897

Szervizünkben a raktárról vásárolt
új abroncsok szerelése díjmentes.

www.goliatgumi.hu



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

12 PONT A COVID19 ELLEN



Maradj otthon!



Moss rendszeresen és alaposan kezet!



Ne érintsd meg az arcodat!



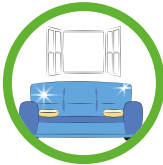
Papírzsebkendőbe köhögj, tüsszögj, használat után dobd a kukába!



Tartsd tisztán a WC-t és a mosdót!



Legyenek saját evőeszközeid, amiket használat után azonnal mosogass el!



Tartsd tisztán a lakásod!



Szellőztess rendszeresen!



Mozogj rendszeresen!



Étkezz változatosan, egyél sok zöldséget, gyümölcsöt!



Ha beteg vagy, hívd fel a háziorvosodat telefonon!



Tájékozódj hiteles forrásból!

MARADJ OTTHON! CSÖKKENTSD A VÍRUS TERJEDÉSÉT!



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA