



ZŮSTAŇTE V BEZPEČÍ DOMOVA

INFORMACE PRO SENIORY OHLEDNĚ KORONAVIRU

- **Vláda schválila doporučení pro osoby starší 70 let**, aby po dobu trvání nouzového stavu **nevycházely mimo svá obydlí**. Co to pro mě znamená? **Nejedná se o zákaz**, ale o doporučení, proto zvažte, zda opravdu musíte z domova vycházet. Je to v zájmu vašeho zdraví.
- **Pokud ze závažných důvodů opravdu opustíte domov, musíte si dle nařízení vlády zakrýt ústa a nos rouškou**, jestliže ji máte. Pokud ne, **stačí použít šátek nebo šál**. S nikým po cestě nehovořte, snažte se od ostatních osob udržovat odstup alespoň 2 m. Pokud budete nuceni stát ve frontě, požádejte ostatní stojící, zda by vám jako seniorovi nemohli dát přednost. Pokud to jen trochu jde, nejezděte veřejnou dopravou. Některá města provozují seniorská taxi.
- **Pokud si potřebujete nakoupit**, pokuste se nejdříve domluvit s blízkými nebo sousedy, zda by vám v těchto dnech nákupy nedonesli. Je také možné se obrátit na pečovatelskou službu, pokud působí ve vaší obci nebo městě. Pokud vám nevychází ani jedna z těchto možností, obraťte se přímo na váš obecní úřad (na menších obcích přímo na starostu, ve velkých městech bývají tzv. sociální oddělení nebo odbory). Jestliže musíte navštívit obchod s potravinami osobně, **využijte časy, ve kterých jsou obchody uzavřeny pro osoby mladší 65 let. (8:00 – 10:00, v malých obchodech bez omezení. Sledujte možné změny časů v médiích.** Ve velkých městech existují také rozvážkové služby.
- V současné době jsou otevřeny tyto obchody: potraviny, lékárny, drogerie, optiky, trafiky, krmiva pro malá zvířata, galanterie, benzinové stanice a elektra.
- **Donášku teplého jídla nebo nákupu, léků a dalších potřebných věcí poskytuje většina pečovatelských služeb.** Vaši nejbližší pečovatelskou službu najdete na internetových stránkách zde: **<http://iregistr.mpsv.cz/>** nebo vám ji **poradí či rovnou zajistí vaše obec či město** (starosta nebo sociální odbor).
- **Potřebujete-li navštívit lékaře** s neakutní záležitostí (jste například objednáni na pravidelnou prohlídku, dochází vám nějaký lék), **domluvte se telefonicky** s lékařem, zda by mohla být vaše návštěva přesunuta na nový termín. Potřebujete-li **recept**, může vám ho lékař **zaslat prostřednictvím SMS** nebo se lze s lékařem dohodnout, kdo by recept za Vás vyzvednul.

**BEZPLATNÁ INFORMAČNÍ
LINKA 1212**

- **Necítíte-li se zdravotně dobře**, konzultujte váš stav **telefonicky s vaším lékařem**, v případě velkých zdravotních obtíží **volejte rovnou linku 112 nebo 155**. Mezi příznaky onemocnění patří zejm.: teplota nad 38 °C, bolest kloubů, suchý kašel.
- **Potřebujete s něčím poradit**, obraťte se na **telefonní linku 1212**, případně i na další linky, které provozují obce, kraje nebo jiné neziskové organizace.
- **Pokud došlo k uzavření sociální služby**, do které pravidelně docházíte, **měl by vás kontaktovat jejich pracovník** a zjistit, zda nepotřebujete jinou sociální službu, případně, zda máte vše potřebné.
- **Bud'te v pravidelném telefonickém kontaktu se svými příbuznými**. Nebojte si říci o pomoc. Vynechte v těchto dnech návštěvy, raději si s rodinou a přáteli zavolejte.
- **Máte-li obavy o domácího mazlíčka** (pes, kočka apod.), opět nejprve kontaktujte někoho blízkého, zda by vám např. nevyvenčil psa nebo se nepostaral o vaše

domácí zvíře. Případně **je opět možné se obrátit na obec** a požádat např. dobrovolnickou pomoc. Zákaz vycházení neplatí pro venčení svého mazlíčka, nicméně pokud jdete ven, vždy mějte roušku, šátek nebo šálu.

- **Bydlíte-li v domku a máte možnost chodit na zahrádku**, tak toho využijte, není třeba se ničeho obávat. Čerstvý vzduch vám prospěje.
- **Nebojte se odmítnout hlídání vnoučat**, je to v zájmu ochrany vašeho zdraví i zdraví vašich blízkých.
- **Vyhýbejte se místům s vyšším počtem lidí**.
- **Starejte se o své zdraví**. Dostatečně spěte. Dodržujte pitný režim. Jezte ovoce a zeleninu. Dodržujte základní hygienická pravidla.

LINKA 1212

Důležité kontakty, odkazy a zdroje informací

- Pro informovanost je dobré sledovat média, která předávají pravidelně aktuální informace.
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky žádá všechny občany, aby linku **155 využívali výhradně v případě ohrožení života!**
- V souvislosti s koronavirem je pro všechny další případy zřízena nová celostátní **bezplatná informační linka 1212**, která slouží jako **základní informační linka a rozcestník pro občany**.
- Na této lince jsou poskytovány základní informace týkající se koronaviru a onemocnění COVID-19, které způsobuje. Na lince odpovídají dotazy proškolení operátoři, zaměstnanci ministerstev, ale také dobrovolníci z řad veřejnosti.
- **Co dělat, když se vrátím ze země, kde je koronavirus?**
Zůstaňte doma a **telefonicky kontaktujte** svého lékaře nebo hygienickou stanici.

