

SPOLU ZVLÁDNEME I KORONAVIRUS

Podle aktuálního nařízení vlády ČR nesmí lidé v Česku od středy 18. března vycházet ven bez ochrany obličeje. Prosíme, respektujte to! Trocha nepohodlí s tím spojeného může zachránit život Vám, vašim blízkým, přátelům, sousedům, kolegům, spoluobčanům.

BUĎME OHLEDUPLNÍ

Na veřejnosti vždy chodte se zakrytými ústy a nosem rouškou. Není-li nařízeno jinak, můžete použít i šátek, šálu, či jiný vhodný prostředek). **Rouška je dnes symbolem ohleduplnosti!** Vás sice před nákazou zcela neochrání, ale v případě, že onemocníte (a třeba o tom ještě ani nevíte), chráníte své okolí.

- ✓ Nekašlejte a nekýchejte přímo do dlaní, ale do papírového kapesníku.
- ✓ Často si myjte ruce mýdlem. **V obchodech a MHD noste rukavice.**
- ✓ Vyhýbejte se lidem s respiračním onemocněním.
- ✓ Omezte pobyt na veřejnosti na nezbytně nutnou dobu.
- ✓ Dodržujte odstupy od jiných osob (cca 2 metry).
- ✓ Preferujte bezdotykový kontakt na veřejnosti (především nepodávejte ruku), ale i doma u seniorů či jinak oslabených členů rodiny.
- ✓ Obstarávat nákupy by měl pouze jeden člen rodiny pro všechny.
- ✓ Svého lékaře osobně navštivte pouze v akutním případě. Konzultaci řešte telefonicky, recept si nechte zaslat elektronicky.
- ✓ Máte-li příznaky nemoci (horečka, dušnost, kašel, bolest svalů, únava), jste v karanténě nebo máte již nemoc potvrzenou lékařem, **nevycházejte ven!** O nákup či vyzvednutí léků požádejte své blízké nebo známé. Nemáte-li takové osoby v dosahu, **volejte na tel. 382 214 245 nebo 382 213 974.**

BUĎME VŠÍMAVÍ

Někteří lidé jsou ohroženější než jiní a měli by kontakty venku omezit na minimum. Znáte ve svém okolí **osamělého** seniora, chronicky nemocného nebo zdravotně postiženého člověka, který nemá v dosahu svou rodinu ani nikoho blízkého? **Zavolejte na telefonní číslo 382 214 245 nebo 382 213 974**, kde nahlásíte jméno a bydliště osoby, která potřebuje pomoc především s obstaráním základních potravin a léků.

BUĎME PŘIPRAVENI

postarat se vlastními silami o své rodiče, prarodiče, nemocné či jinak oslabené rodinné příslušníky, pro které není vhodné vycházet ven, a to zejména tak, že jim zajistíme potraviny a léky. Pokud tuto péči nezvládnete sami, **obraťte se na tel. 382 214 245 nebo 382 213 974.**

BUĎME SOLIDÁRNÍ

Ujistěte se, zda Vaši přátelé, známí, kolegové, sousedé, kteří žijí sami a jsou v karanténě či nemocní, mají zabezpečeny základní potraviny, léky apod. Je-li to možné, nakupte jim. Nákup nechejte za dveřmi a finančně se vyrovnajte po skončení karantény či uzdravení. Nemůžete-li jim pomoci, **zavolejte na tel. 382 214 245 nebo 382 213 974 nebo jim kontakt předejte.**

Děkujeme!