

# ZŮSTAT DOMA ZNAMENÁ CHRÁNIT SI ŽIVOT!

...MY PŮJDEME ZA VÁS...

## JAK SE CHRÁNIT PŘED KORONAVIREM? POMOC SENIORŮM A NEMOCNÝM

### 1. Zůstaňte doma!



Je to nejbezpečnější ochrana. Vyhněte se lidem, kteří by vás mohli nakazit. Koronavirus mohou přenášet i zdraví lidé. Nakazit se může kdokoliv, i ten, kdo nikde necestoval. Virus je nebezpečný nejvíce pro seniory a všechny občany s chronickým onemocněním jako je cukrovka, onemocnění srdce a vysoký tlak. Možným zdrojem infekce je nyní i vlastní rodina, zejména děti a mladí lidé. Nákup a vše potřebné si s členy rodiny předávejte jen u dveří.

### 2. Využijte bezplatnou službu dobrovolníků pro nákup a zajištění všeho potřebného.



Pokud nemáte nikoho, kdo by vám donesl nákup nebo léky, využijte dobrovolníky. Město Varnsdorf ve spolupráci s varnsdorfskými skauty a dalšími dobrovolníky pro vás tuto službu připravilo. V případě zájmu se obraťte na tel. **775 181 283** (Romana Cupalová), nebo tel. **720 979 122** (Jakub Solloch). Na těchto číslech dostanete základní informace, ale můžete si požádat i o dovoz roušky, nebo například domluvit venčení psa.

### 3. Zakryjte si ústa a nos rouškou nebo šátkem, pokud opouštíte domov.



Pokud nutně musíte vyjít z domu, zakryjte si ústa a nos rouškou. Nejlépe si vezměte i rukavice. Po návratu domů roušku a rukavice sundejte a ihned dejte do igelitového sáčku. Následně vyperte nebo vyvařte a suchou bavlněnou roušku přežehlete.

### 4. Využijte dobu mezi 8.00 a 10.00 hodin, pokud musíte do obchodu.



V tyto hodiny jsou obchody rezervovány pro občany nad 65 let věku. V obchodě se zdržujte co nejkratší dobu, dodržujte odstup od ostatních alespoň 2 metry. Nakupte si vše potřebné, ideálně na více dnů. Je ale lépe do obchodu vůbec nechodit!

### 5. Dodržujte důsledně základy hygieny.



Myje si ruce mýdlem v teplé vodě po dobu jedné minuty. I obyčejné mýdlo virus zabíjí. Umyjte předměty, kterých jste se dotýkali při pobytu venku – madla holí, držadla tašky apod. Virus přežívá na površích, riziková jsou zábradlí, držadla nákupních vozíků, madla v dopravních prostředcích, kliky, tlačítka výtahu atd.

### 6. Zdravotní péče je pro vás i nyní dostupná.



Pokud potřebujete léky, které pravidelně používáte, kontaktujte svého lékaře a nechte si zaslat SMS recept. Nechodte do zdravotnických zařízení, pokud to není nezbytné. Pokud máte akutní zdravotní problémy, kontaktujte svého praktického lékaře nejprve telefonicky a domluvte si termín návštěvy ordinace. Při ohrožení života volejte 155.