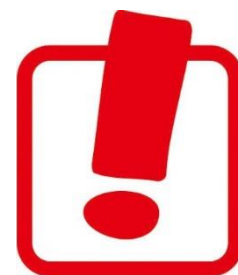


# Důležité zásady v období šíření koronaviru

## Informace pro seniory



Je pochopitelné, pokud se cítíte v této době nejistí, nepodléhejte však panice, chovejte se ohleduplně a zodpovědně k sobě i druhým.

**Koronavirus** je virové onemocnění, které se z člověka na člověka přenáší zejména po úzkém kontaktu kapénkovou infekcí, mluvením, kýcháním, smrkáním a potřesením rukou.

**Vláda ČR vydala některá opatření a průběžně je doplňuje – platí pro všechny.**

### **1. Omezte pohyb na veřejně dostupných místech na dobu nezbytně nutnou:**

- od 15. 3. 2020 byl vyhlášen zákaz volného pohybu osob s výjimkou nákupu potravin a léků v lékárnách,
- zákaz se netýká pobytu v přírodě nebo parcích, ale senioři jsou nejvíce ohroženou skupinou pro nákazu, **zůstaňte, prosím, raději doma** a využijte pomoc členů vaší rodiny nebo podporu Města Vyškova a dalších organizací. Většinu věcí můžete odložit na později, až se situace uklidní.

### **2. Dodržujte zvýšená hygienická opatření:**

- důkladně a často si **myjte ruce, použijte mýdlo a horkou vodu.**
- Pokud se nutně pohybujete **mimo byt po budově**, po příchodu domů si okamžitě umyjte ruce. **Z bytu vycházejte alespoň se šátkem přes nos a pusou.** Mnoho dobrovolníků šije roušky, budou vám průběžně dodány.
- Při otevření dveří bytu **mluvte s každým na vzdálenost větší než 2 metry. Služby pomoci a podpory k vám vždy budou vcházet s rouškou.**
- pokud to jde, nedotýkejte se povrchů v budově a na veřejnosti,
- nesahejte si na obličej, zejména na sliznice a oči,
- při kašli a kýchání si zakryvejte nos a ústa kapesníkem nebo celou paží.

### **3. Veškerá lékařská ošetření jsou omezená jen na nutná, život ohrožující**

- **lékaři ordinují pouze na zavolání telefonem předem** a jsou vám schopni poslat na telefon formou sms recept na nutné léky. **Pokud to nezvládnete, obraťte se na níže uvedená čísla, pomůžeme vám s tím a léky také dovezeme.**
- ujistěte se, že máte dostatek léků, které pravidelně užíváte, **pokud máte zásobu na 14 dní, zůstaňte zatím v klidu**, dejte přednost, těm, kteří to potřebují dříve.

### **4. Zásobování potravinami:**

- Rozmyslete si, jaké máte doma potraviny a zda vám na nějakou dobu vystačí, pokud je vám **strava dovážena, dovoz se nepřerušuje.**
- Důležité je nechodit do obchodů, kde je mnoho lidí, a pokud ano, jedině s krytím úst a nosu.
- **S dovozem potravin domů jsou ochotni pomoci organizace a dobrovolníci ve Vyškově.**

## 5. Posilujte imunitu:

- dostatečně spěte, snažte se udržet dobrou náladu, čtěte, vařte si, dívejte se v televizi na zábavné programy, volejte si s příbuznými a přáteli, poseďte na balkoně a dívejte se z okna, otužujte se,
- doplňte vitamíny a minerály, jezte zdravě, pijte dostatek tekutin během celého dne.

## 6. Hlídejte si příznaky možného onemocnění:

- onemocnění se může projevit horečkami, které neustupují, mohou být provázené nepříjemnými pocity, bolestmi kloubů a svalů a projevy kašle,
- v případě, že máte opravdu podezření na dané onemocnění a máte obavy, **telefonicky** kontaktujte svého praktického lékaře.



## Důležité kontakty – VYŠKOV

### 1. Město Vyškov:

- zajišťuje pomoc seniorům, lidem dlouhodobě nemocným či se zdravotním postižením ve spolupráci s Centrem sociálních služeb Vyškov, Charitou Vyškov, humanitární organizací ADRA a neziskovou organizací PIAFA Vyškov,
- **jedná se především o NÁKUP potravin, LÉKŮ a potřebné informace**
- bližší informace o možnostech podpory se dozvíte na nově zřízených infolinkách na městském úřadě - **517 301 570, 517 301 580 nebo 517 301 585** (8:00 – 12:00 hodin).

### 2. Senior taxi:

- služba Senior taxi omezuje jízdy na nezbytně **nutné DOVOZY K LÉKAŘŮM**,
- jízdu za poplatek 20 korun si dopředu telefonicky objednejte - **777 358 999**, po dohodě s lékařem na přesný čas.

### 3. **Vaše běžně sjednané služby fungují** – dle kapacity poskytnou **služby i ostatním**

**PEČOVATELSKÁ SLUŽBA Vyškov - 737 584 444, 517 333 503**

**CHARITA Vyškov - nákupy 733 742 058**

**pečovatelská služba – 774 874 816, asistence - 776 200 200,**

**PAPRSEK Vyškov – informace – 739 371 872, osobní asistence - 605 428 639**

**půjčovna kompenzačních pomůcek - 739 371 872**

**ADRA Vyškov – dobrovolníci pro nákupy a další podporu - 777 623 899-ZDARMA**  
Bezkontaktní a bezpečné.

**PIAFA Vyškov – pomoc s vyřízením věcí (úřad, lékař, léky, potraviny, nutné úhrady poplatků) – 731650788 +psychopodpora - 734848047 - ZDARMA**

**Linka seniorů - organizace Elpida - bezplatně:**

**Orientace v dané situaci - 800 200 007** (každý den 8:00 – 20:00 hodin).