

FRÝDEK ≈ MÍSTEK

ZÁKLADNÍ INFORMACE A DOPORUČENÍ PRO SENIORY V DOBĚ KORONAVIROVÉ EPIDEMIE

Milí spoluobčané,

vláda České republiky v neděli 15. 3. 2020 vyhlásila karanténu pro celou republiku v souvislosti s nepříznivou epidemiologickou situací spojenou s výskytem onemocnění COVID-19.

Jedná se o vysoce nakažlivé onemocnění, které se přenáší z člověka na člověka.

Uvědomujeme si, že zejména senioři nebývají vždy vybaveni internetem, kde mohou sledovat aktuální dění, proto jsme pro Vás připravili tyto stručné informace.

Jak se onemocnění přenáší?

- přímým kontaktem s nakaženým člověkem
- kapénkovou cestou (např. při kašlání, kýchání)
- déleodobějším (15 minut) pobytem v přítomnosti nakaženého člověka

Jak mám chránit sebe a okolí?

- zdržujte se doma (virus se šíří na místech, kde se setkávají lidé), pokud to není nezbytně nutné, např. návštěva lékaře, kterou nelze odložit, nevycházejte ven
- jste-li v seniorském věku, nebo patříte do rizikové skupiny lidí s chronickým onemocněním (cukrovka, vysoký krevní tlak, onkologické onemocnění a pod.), požádejte své příbuzné, známé, sousedy, aby Vám nakoupili, vyzvedli léky
- vláda ČR doporučila seniorům nad 70 let nevycházet vůbec ven
- omezte návštěvy příbuzných ve své domácnosti jen na nejnutnější kontakt
- myjte si často ruce mýdlem a teplou vodou
- při kašli, kýchání a smrkání používejte jednorázové kapesníky

Kde můžu získat aktuální informace?

- sledujte TV vysílání, rádio, tisk, internetové zpravodajství
- ministerstvo zdravotnictví ČR zřídilo novou **bezplatnou celostátní informační linku 1212**. Je možné ji využít v případě, kdy potřebujete získat aktuální informace.

Na koho se můžu obrátit s prosbou o pomoc?

- zůstaňte v telefonickém spojení se svou rodinou a přáteli
- pokud máte podezření, že jste se nakazili koronavirem, volejte svému praktickému lékaři, případně na linku 112 a řiďte se instrukcemi, které dostanete
- nemocnice ve Frýdku-Místku zřídila konzultační telefony, které můžete využít, pokud potřebujete řešit svůj zdravotní stav. Tyto fungují mimo pracovní dobu praktických lékařů.
 - ve všední dny telefon: **558 415 638**
 - v soboty, neděle a svátky telefon: **558 415 638** /18 - 8 hod./
558 415 991 /8 - 18 hod./
- pokud žijete osaměle a skutečně Vám nemá kdo z příbuzných, známých a sousedů nakoupit či vyzvednout léky, volejte v pracovní dny od 8 do 17 hodin na telefon **558 609 314** nebo **771 135 422**, který město zřídilo pro tyto účely, a nákup Vám po domluvě zařídíme ve spolupráci s Dobrovolnickým centrem ADRA
- poradenství, předávání aktuálních informací, nákup a vyzvednutí léků Vám mohou zajistit rovněž pracovníci oblastního spolku Českého červeného kříže ve Frýdku-Místku na tel. čísle **777 332 518** nebo **777 332 520**