**Rady pro seniory během koronaviru**

1. **POKUD MOŽNO ZŮSTAŇTE DOMA**Kontakt s dalšími lidmi velmi zvyšuje riziko nákazy
2. **NEPODÁVEJTE SI RUCE**Může se to zdát nezdvořilé, ale pozdravit lze úklonou hlavy i jinými způsoby. Klíčové je vyhnout se fyzickému kontaktu s dalšími lidmi. Totéž platí i pro objímání se nebo polibky na tvář apod.
3. **BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU**Propojte se s rodinou i známými. Máte-li připojení k internetu, můžete využít služby jako Messenger, WhatsApp atd.
4. **OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY**Nevystavujte se zbytečnému riziku a nezvěte si domů návštěvy, pokud to není nezbytně nutné. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických zařízeních.
5. **NECHTE SI POMOCI S NÁKUPY**Abyste se nemuseli vystavovat setkání desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech, nechte si pomoci s nákupy od rodiny, známých nebo sousedů.

**Využijte k tomu určenou službu telefon: 605 348 954**

1. **VYUŽIJTE E-RECEPT**eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací.
2. **NECHTE SI POSLAT JÍDLO**

Jídlo si můžete objednat v Základní škole vždy den dopředu do 13.00 hodin na tel. čísle 739 305 118. Porce jídla stojí 58,- Kč.

 **K dovozu jídla využijte k tomu určenou službu telefon: 605 348 954**

1. **VYCHÁZEJTE VE VHODNÝ ČAS**Pokud jste senior, a i přes doporučení je nutné jít si obstarat pochůzku, nebo nákup, zvolte dobu mezi 9. a 11. hodinou dopoledne, kdy jsou obchody nejprázdnější.
2. **CO KDYŽ NEMÁTE ROUŠKU/RESPIRÁTOR?**Pokud nemůžete sehnat rouškou a nechcete nakazit okolí, zkuste si vyrobit provizorní roušku z jakékoli bavlněné či lněné tkaniny. Je to lepší než nic.

**Jak pomoci seniorům?**

1. **BUĎTE VNÍMAVÍ A OHLEDUPLNÍ**Je důležité, aby se každý z nás choval co nejzodpovědněji a co nejohleduplněji. Senioři patří k nejvíce ohroženým skupinám lidí a potřebují ochránit před virem, ale i před strachem. Počítejte s tím, že to může trvat týdny, možná i tři či čtyři měsíce.
2. **BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU**Starší lidé patří mezi nejvíce ohrožené skupiny vzhledem k důsledkům možné nákazy. Pomozte jim, aby zůstali doma a vycházeli ven jen zcela výjimečně. Pomozte jim propojit se se známými i rodinou, pokud ji nemají na blízku.
3. **OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY**Nevystavujte starší a nemocné lidi zbytečnému riziku. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických zařízeních kromě zajištění zcela nezbytné péče ze strany pečujících osob, zdravotních sester apod.
4. **POMÁHEJTE S NÁKUPY**Každý z nás může pomoci svému sousedovi s nákupem či dalšími potřebami, aby senior nemusel být vystaven setkání s desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech.
5. **POMOZTE JIM SE S E-RECEPTY**eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací. Pokud senior ve vašem okolí nemá chytrý telefon nebo e-mail či s nimi neumí dobře zacházet, můžete nabídnout své mobilní číslo nebo e-mail. Lékárna potřebuje jen čárový kód.
6. **POMOZTE S DODÁVKOU JÍDLA**
7. **POMOZTE S VÝROBOU ROUŠKY/RESPIRÁTORU**Návody na výrobu roušky a masky najdete [na](https://special.novinky.cz/covid-19/covid-19-jak-si-vyrobit-rousku.html) internetu.