

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

6. VYUŽIJTE E-RECEPT

eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací.

7. 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**

8. 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.

9. 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.