

Vážení občané obce Obrataň, tento leták Vám má pomoci v situaci, kdy je v celé ČR vyhlášen nouzový stav a zákaz volného pohybu osob. Opatření se týkají nás všech a je důležité pravidla dodržovat – jsou pro ochranu Vás i ostatních. Onemocnění je nebezpečné zejména pro seniory nebo oslabené jedince. Ale i přes to, že jde o onemocnění závažné, dokážeme to zvládnout. Snad Vám tento materiál pomůže.

Aleš Komárek, starosta

Uvádíme doporučení, která by měl každý dodržovat

- + Vyhýbejte se místům s větším počtem lidí, z domu vycházejte jen kvůli nezbytně důležitým věcem. Kam nemusíte – nechoďte !
- + Nákupy soustřeďte do jednoho dne, upřednostňujte nákupy balených potravin.
- + Nechoďte k lékařům na kontroly, které nejsou nezbytně nutné a pokud nemáte akutní problémy. Pokud máte akutní problémy s příznaky koronaviru /zvýšená teplota, suchý kašel, dušnost, bolest svalů, únava/ nechoďte k lékaři vůbec, volejte mu telefonem. Mějte po ruce telefonní kontakt na svého ošetřujícího lékaře.
- + Pokud jdete ven, používejte rukavice, abyste se zbytečně nedotýkali holýma rukama předmětů. Po návratu domů si řádně /až 40 sec/ umývejte ruce mýdlem, nejlépe antibakteriálním.
- + Nesahejte si zbytečně na obličej.
- + Jezte dostatek vitamínů, zvyšte množství přijímaných tekutin.
- + Zkuste omezit i návštěvy rodin mezi sebou, svým rodičům a prarodičům více telefonujte, než je osobně navštívíte.
- + Nabídněte především seniorům možnost nákupu, popřípadě vyřízení jiných, důležitých věcí.
- + Uklidňujte své blízké, všichni věříme, že tato mimořádná situace do pár týdnů skončí a extrémní obavy nikomu nepomohou.

Má smysl nosit roušku?

ANO. Běžná rouška, nebo alespoň šátek přes ústa a nos jsou určitě lepší, než nic. Speciální roušky nebo respirátory z nanovláken, které jako jediné poskytují velmi dobrou ochranu, nejsou v ČR nyní dostupné. Jsou potřebné hlavně pro zdravotníky, záchranáře, personál v nemocnicích. Ale jakékoli zakrytí nosu a úst v místech, kde je více lidí, pomáhá Vám i ostatním – brání totiž i šíření infekce od Vás na jiné. Má to smysl.

Co je bezpečnější – dojít si na nákup sám, využít rodinu či sousedů, nebo si nechat donést nákup od obce?

Nejlepší je dohodnout se s rodinou nebo sousedem. Jeden člověk tak zajistí nákup pro dvě, tři nebo čtyři rodiny, a dochází k minimálnímu kontaktu. Největší riziko naopak podstoupíte, pokud si půjdete nakoupit sami – čím více lidí to udělá, tím více se budou setkávat a nemoc se může šířit. Nákup od obce je jakousi střední cestou – máme vymyšleno jakým způsobem nákup udělat, abychom potkali lidí co nejméně, jak si předávat peníze i nákup, přesto tu riziko existuje. Největší ale právě pro nakupujícího, ne pro Vás.

Můžu chodit na zahrádku, nebo obecně do přírody?

ANO, a je to velmi doporučeno. Pokud chcete být zdraví, měli byste zdravě žít, a k tomu pohyb venku i obecně nějaká fyzická činnost rozhodně pomáhá. Kolem nás máme krásná místa, kde vám nehrozí, že se nakazíte – potkat někoho na procházce v oboře Vás rozhodně neohrozí. Riziková jsou místa, kde se lidé shromažďují.

Byl jsem v cizině, ale vrátil jsem se ještě před vyhlášením karantény. Mohu normálně mezi lidmi?

NE !! Sice se pohybem mezi lidmi nedopouštíte trestného činu či přestupku, ale inkubační doba je až 14 dní. Je přinejmenším neslušné a nezodpovědné stýkat se s ostatními lidmi a de facto je ohrožovat. Pokud jste nebyl testován na COVID-19, jistotu míst nemůžete, a třeba nechtěně nakazíte někoho, kdo všechna pravidla dodržuje. Dohodněte se se svým zaměstnavatelem, jistě Vám vyjde v této mimořádné situaci vstříc.

Co je koronavirus?

Nebezpečné onemocnění COVID-19 /způsobené virem z čeledi Coronaviridae/ zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a spojivky. Inkubační doba je cca dva až čtrnáct dní. Po týdnu od nakažení se nemoc projeví horečkami, které neustupují. Mohou být provázené nepříjemnými pocity, bolestmi kloubů a svalů a objevují se i projevy kašle.

Cítíte se nemocní?

Obecně platí, že pokud máte jakékoli příznaky nemoci – skutečně **JAKÉKOLI**, napřed **telefonujte svému lékaři**, a s ním se domluvte na dalším postupu. Všechny neakutní zákroky u lékaře odložte, preventivní prohlídky a další záležitosti jsou zrušeny. Čím méně lidí se setká v čekárně, tím menší je šance na nakažení.

**NECHOĎTE DO ORDINACE BEZ PŘEDCHOZÍ
TELEFONICKÉ DOMLUVY!**

Ordinace MUDr. Hvězda : 564 571 418

Může mě můj praktický lékař otestovat na COVID-19 ?

NE !! Testování nemůže provádět praktický lékař, Testování na COVID-19 provádí Krajská hygienická stanice nebo jiná instituce k tomu určená. S praktikem si jen dohodnete další postup.

Další užitečné telefony a informace:

Infolinka ke koronaviru: **1212**

Infolinka státního zdravotního ústavu: **724 810 106, 725 191 367**, www.szu.cz

Krajská hygienická stanice: 567 564 551. Krizová linka: 566 650 866

www.khsjih.cz

Ministerstvo zdravotnictví: www.koronavirus.mzcr.cz

Pomůžeme mi nějak obec Obrataň?

Ano. Chceme pomoci svým občanům v této situaci, která je skutečně mimořádná a pro řadu lidí obtížná – i když nebudou mezi nakaženými, budou se o své zdraví nebo zdraví svých blízkých obávat.

Není v silách obce napravit vše, ale věřím, že některá opatření využijete.

Obec Obrataň nabízí možnost zajištění nákupu základních potravin

Mnoho občanů Obrataně, zejména starších, ale třeba také vážněji nemocných, nebude chtít chodit na nákup. V řadě případů je toto SPRÁVNÝ POSTUP. Obec Obrataň proto nabízí možnost objednat si donášku nákupu.

Telefony obce Obrataň:

Podatelna: 565 441 190

Starosta: 702 064 098

Sledujte aktuální informace na www.obecobratan.cz

Pro informace piště na: podatelna@obecobratan.cz