

Vážení občané, situace si žádá, abych k vám promlouvala formou těchto informačních dopisů. Následující dny, týdny a možná i měsíce nebudou jednoduché. Bude to dlouhé a složité období, které bude vyžadovat vaši odvahu a trpělivost.

Proti nákaze koronavirem se musíme postavit čelem bez poráženecké nálady, zodpovědně, s pokorou a vírou v dobrý konec. Takový přístup je důležitý pro nás pro všechny. Současná epidemie koronaviru je svou vážností a rozsahem zcela výjimečná událost, kterou nikdo z nás ani generace našich rodičů naštěstí nezažil. Chápu proto, že je opravdu těžké v takové situaci nepodléhat panice.

Aktuální zprávy z Číny, kde nákaza koronavirem pomalu končí a život se vrací do původní podoby, nám takový optimismus nabízejí. My jsme ale teprve na začátku a proto musíme udělat vše proto, aby následky nákazy byly pro nás pro všechny co nejmenší.

Proto bych vás chtěla znovu vyzvat, abyste se svědomitě a odpovědně řídili všemi současnými mimořádnými opatřeními. Na jejich vyhodnocení, případnou kritiku a poučení se z možných chyb pro příští podobné situace bude dost času v době, až pandemii zvládneme a vše se vrátí do běžných poměrů.

Ode dneška tj. 19.3.2020 se lze na veřejnosti v celé ČR pohybovat jedině s rouškou ť jakkoli jinak zakrytými dýchacími cestami

Nikdo by neměl jít zásobovat svoji rodinu, nakupovat, zařizovat další činnost bez toho, že by chránil sám sebe a své okolí. Moc vás všechny prosím o dodržování tohoto nařízení, osobně ho považuji z pohledu ochrany veřejného zdraví a vzájemné ohleduplnosti za mimořádně důležité.

Doma vyrobené roušky fungují proti COVID19 na principu **“moje rouška chrání Vás, Vaše rouška chrání mne”**. Pokud je budeme nosit všichni, výrazně se sníží množství infekčních kapének ve vzduchu.

Každý z nás může být potenciální přenašeč tohoto viru a roušky nosíme proto, abychom snížili riziko nákazy lidí ve svém okolí – nepřenašeli na ně vir když mluvíme, kašleme, prskáme, dýcháme, mluvíme,

I podomácku vyrobená rouška by měla splňovat možnost snadné sterilizace po každém použití. Nejjednodušším způsobem jak roušku sterilizovat je vyvaření. Z důvodu opatrnosti je doporučeno pro odstranění všech virů a bakterií nechat vodu projít varem a poté ji nechat i s rouškou samovolně vychladnout. Takové zacházení opakovaně vydrží například 100% bavlna.

A teď to nejdůležitější!!!!!!

Jak používat roušku.

Než si nasadíte roušku, důkladně si omyjte ruce. Přiložte roušku na ústa a nos. Roušku vytvarujte tak, aby dobře přiléhala k nosu a tvářím. Během nošení se

roušky nedotýkejte, pokud se tak stane, umyjte si ruce mýdlem. Snímejte roušku odzadu. Bavlněnou roušku po sundání sterilizujte (nechte ji projít varem), po uschnutí přežehlete.

Roušky, které od nás postupně budete dostávat k dispozici, jsou ušité v naší vesničce Bělé. Děkuji tímto šikovným švadlenkám. Jsou ze 100% bavlny, vhodné na vyváření a pro opakované použití. Jsou dvouvrstvé. Vzniká tak kapsa, kam se vkládá filtr, buď papírový kapesník, který vždy po použití vyjměte a vyhoďte, nebo lze použít i intimku nebo ustřižený filtr do vysavače na míru kapsičky, či jakákoli jiná 3 vrstva. Zvýší se tím velice účinnost.

Další opatření, které platí ode 19.3.2020, se týká nákupů v prodejnách potravin, lékárnách a drogeriích občanů starších 65 let. Pro ně je vyhrazena doba od 10 do 12 hodin. Rizikovou skupinou jsou právě tito starší lidé, chronicky nemocní a ti s oslabenou imunitou. Pokud mezi ně patříte a nemůže vám nákupy, či jiné potřebné pochůzky zajistit někdo z rodiny, dejte nám vědět. Máme několik dobrovolníků z řad občanů, kteří to pro vás rádi udělají. Apeluji na vás, zůstaňte raději doma. Kontaktovat mě můžete na mobilu 775203677, kde vše domluvíme. Záleží nám na tom, aby jste zůstali doma v bezpečí.

Dobrou zprávou je, že v ČR jsou již případy vyléčení. Nestresujte se a zkuste se naladit do pohody. Důležité je udržet si pozitivní myšlení. Věřím, že nás tato situace posílí a posune dál. Myslím na vás. Vaše starostka Alena Mihulková.

Pokud vás potká karanténa, tak níže je pár rad a doporučení:

Jste v domácí karanténě. Váš stav nevyžaduje přijetí do nemocnice.

Je důležité dodržovat následující pokyny:

1. Zůstaňte doma

Vy nebo osoba, o kterou pečujete, byste měli zůstat doma s výjimkou lékařské péče (viz bod 3 a 8 – co dělat před vyhledáním lékařské péče). Nechoďte do práce, školy, na veřejná místa a nepoužívejte hromadnou dopravu nebo taxi, dokud vám nebude řečeno, že je to bezpečné.

Jestliže potřebujete obstarat nákup potravin, jiného zboží a léků, musíte požádat o pomoc jinou osobu. Také si můžete nákup objednat telefonicky nebo mailem (online). V instrukcích pro dodání zboží musí být uvedeno, že nákup má být ponechán venku nebo na verandě nebo na jiném vhodném místě.

2. Izolujte se od ostatních osob ve vaší domácnosti

Měli byste zůstat v dobře větratelné místnosti s oknem, které se dá otevírat a pokud to lze, měli byste být separováni od ostatních osob v domácnosti.

Zavírejte dveře.

Pokud je to možné, používejte oddělenou koupelnu. Pokud sdílíte koupelnu s

ostatními osobami, je nezbytný pravidelný úklid. Pokud nemáte k dispozici samostatnou koupelnu, měla by osoba v domácí izolaci používat zařízení jako poslední, a poté by tato osoba měla koupelnu řádně uklidit. Osoba v domácí izolaci musí používat vlastní ručníky, které nepoužívají další členové domácnosti, a to jak pro osušení po koupání nebo sprchování, tak pro účely hygieny rukou.

Pokud bydlíte na koleji či jiném místě, kde sdílíte společnou kuchyni, koupelnu a společenské prostory, měli byste zůstat jen ve svém pokoji se zavřenými dveřmi, vycházet jen v nezbytných případech a nosit ústní roušku.

Pokud sdílíte s ostatními osobami kuchyň (na koleji apod.), pokud je to možné, nevstupujte do těchto míst, pokud jsou tam přítomni ostatní. Pokud to jinak nejde, noste ústní roušku. Jídlo jezte ve svém pokoji. Použité nádobí myjte ručně v horké vodě s čisticím prostředkem a osušte vlastní utěrkou.

3. Než navštívíte svého lékaře, nejdříve mu zavolejte

Všechny návštěvy lékaře by měly být předem projednány telefonicky. Je to proto, že je ve zdravotnických zařízeních potřeba minimalizovat kontakt s ostatními lidmi.

V případě že se zhorší váš zdravotní stav (objeví se zejména horečka, kašel, dušnost), kontaktujte telefonicky svého lékaře, který bude dále organizovat poskytování zdravotní péče ve spolupráci krajskou hygienickou stanicí, případně volejte linku 112, nebo 1212.

Pokud potřebujete poradit v souvislosti s koronavirem, jsou k dispozici nonstop linky Státního zdravotního ústavu 724 810 106 nebo 725 191 367 nebo 725 191 370.

K dispozici jsou i infolinky jednotlivých krajských hygienických stanic.

4. Noste ústní roušku, pokud vám to je doporučeno

Pokud jste dostali ústní roušku, měli byste ji nosit v případě, že pobýváte ve stejné místnosti s jinými lidmi i v případě návštěvy poskytovatele zdravotní péče. Pokud nemůžete nosit ústní roušku, měli by ji nosit lidé, kteří s vámi žijí, pokud jsou s vámi ve stejné místnosti.

5. Kryjte si ústa a nos při kašli a kýchání

Při kašláním nebo kýcháním si zakryjte ústa a nos kapesníkem na jedno použití.

Lidé, kteří pečují o osoby čekající na výsledky vyšetření na infekci COVID-19, by také měli používat při kašli a kýchání jednorázové kapesníky.

Kapesníky odhazujte do plastového pytle na odpadky (viz bod 10 - nakládání s odpady) a okamžitě po jejich použití si umyjte ruce mýdlem a vodou (po dobu nejméně 20 sekund), opláchněte si je a důkladně osušte. Stejně tak pečující osoba pomáhá při dodržování tohoto pravidla osobě, o kterou se stará.

6. Myjte si ruce

Myjte si ruce a osobě, o kterou pečujete, pomáhejte při mytí rukou. To by se mělo provádět často a důkladně mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund, poté si ruce opláchněte a důkladně osušte. Totéž platí pro osoby pečující o

kohokoli, kdo je testován na SARS-CoV-2. Nedotýkejte se očí, nosu a úst nemytýma rukama.

7. Vyhněte se sdílení domácích potřeb

Předměty (skleničky, šálky, kuchyňské náčiní, ručníky, ložní prádlo nebo jiné předměty), které jste vy nebo osoba, o kterou pečujete, použili, byste neměli sdílet s ostatními osobami ve vaší domácnosti. Po použití těchto předmětů je důkladně omyjte mýdlem a vodou; k mytí nádobí a příborů lze použít myčku nádobí.

Prádlo, povlečení a ručníky by měly být uloženy v plastovém pytli a vyprány, jakmile bude známo, že testy na SARS-CoV-2 (COVID-19) jsou negativní.

Pokud to není možné a musíte prádlo prát, přečtěte si další pokyny k manipulaci s prádlem níže.

8. Nezvěte si domů návštěvy

Pokud si myslíte, že je nezbytně nutné, aby vás někdo navštívil, proberte to nejdříve s vaším lékařem. Pokud musíte mluvit s někým, kdo není členem vaší domácnosti, udělejte to telefonicky.

9. Domácí zvířata

Snažte se držet dál od svých domácích mazlíčků. Pokud je to nevyhnutelné, myjte si ruce před a po kontaktu s nimi.

10. Praní prádla

Pokud potřebujete vyprat doma prádlo, ještě než budou k dispozici výsledky vyšetření, vyperte ho pomocí pracího prostředku při nejvyšší možné teplotě vhodné pro danou tkaninu. Vhodné jsou teploty nad 60 °C. Pokud je to možné, sušte a žehlete prádlo na nejvyšší možnou teplotu vhodnou pro danou tkaninu. Při manipulaci se znečištěnými materiály používejte jednorázové rukavice a plastovou zástěru a očistěte všechny povrchy v okolí pračky.

Prádlo nenoste do veřejné prádelny.

Po manipulaci se špinavým prádlem si důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou.

11. Odpady

Veškerý odpad (včetně roušek a kapesníků) od osoby v izolaci, by měl být uložen v plastovém pytli na odpadky a po naplnění musí být pevně zavázán. Plastový pytel by pak měl být vložen do druhého pytle a zavázán a až poté dán do kontejneru na odpad.

12. Sledujte příznaky onemocnění u sebe nebo u osoby, o kterou pečujete

Pokud se zhoršuje zdravotní stav vás nebo osoby, o kterou pečujete, např. máte dýchací obtíže, vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud se nejedná o nouzovou situaci, telefonujte vašemu praktickému lékaři nebo do nemocnice.

Pokud se jedná o stav nouze a potřebujete zavolat sanitku, informujte volajícího nebo operátora, že jste vyšetřováni na SARS-CoV-2 (nebo že pečujete o někoho, kdo je testován na SARS-CoV-2).