



# Informace pro seniory

## Co se děje?

V celém světě je **epidemie nemoci** způsobené tzv. **koronavirem** - COVID-19. Je to nemoc virová a **přenáší se jako chřipka** – kašláním, kýchním nebo dotykem. Průběh nemoci připomíná chřipku: **vysoká teplota, bolesti svalů a kloubů, dýchací potíže**. Na rozdíl od chřipky má u velké části lidí **závažnější průběh**, včetně zápalů plic a nutnosti použití dýchacích přístrojů. Nejhorší průběh má **u lidí dlouhodobě nemocných a u seniorů**, tam tato nemoc i přes lékařskou pomoc **končí často i smrtí**.

**V případě zdravotních obtíží volejte informační linku 1212 nebo svého obvodního lékaře.**

## Jaká je situace v České republice?

- Je **zakázáno vycházet z domů**, s výjimkou cesty za rodinou, do práce a pro nejnnutnější nákupy.
- Pokud jdete na veřejnost, **musíte mít zakrytá ústa a nos** rouškou, šátkem, šálou, utěrkou, kapesníkem, čímkoliv, co vám nos a ústa zakryje.
- Jsou **zavřené všechny obchody, s výjimkou potravin**, drogerie, lékáren a dalších nezbytných potřeb, takže se nebojte, že byste si jídlo, hygienické potřeby a léky koupit nikde nemohli.
- Jsou **zavřené restaurace**

*„Chtěl bych poprosit všechny občany, aby v této těžké době byli ohleduplní, solidární a respektovali opatření zamezující šíření virové nákazy, je to v zájmu nás všech. Děkuji.“*

Primátor města Kladna  
Dan Jiránek

**Rady k onemocnění poskytuje nonstop linka - Státní zdravotní ústav:**

**725 191 370, 724 810 106, 725 191 367**

# Kdo mi nakoupí, když se nemá vycházet ven?

- **Na nákup jít můžete.** Mějte ale **zakrytá ústa a nos** (rouška, šátek) a **udržujte si odstup** nejméně 2 metry od ostatních lidí, s nikým se nezdravte potřesením rukou. **Od 19. 3. je pro seniory v obchodech přednostně vyhrazený čas 10-12 hodin.**
- Požádejte rodinu
- Když nemáte rodinu a žijete sami, **požádejte sousedy!** - nebojte se, nestyďte se, lidé vědí, jaká je situace, a nebudou se cítit, že je obtěžujete
- Od pondělí 16. března byla spuštěna pomoc ve formě zajištění týdenních nákupů základních potravin, hygienických prostředků a léků. Objednávky bude přijímat dispečink magistrátu na telefonním čísle **601 139 139**, v pracovní dny od 7:00 – 15:00 hod.

## Nemám roušku, ale musím ven. Co mám dělat?

**Zakryjte si nos a ústa** šátkem, šálou, ručníkem, utěrkou, kapesníkem. Pokud víte jak na to, **můžete si ušít roušku sami** z nějakého 100% bavlněného materiálu. Roušky zatím v prodeji nejsou, v lékárnách je neseženete, přednostně je dostávají zdravotníci a záchranáři.

**Nekupujte roušky od překupníků!**

## Jak ošetřovat látkovou roušku, kterou si doma vyrobím sám?

Použitou **látkovou** roušku po příchodu domů neodkládejte na věšák nebo na botník, ale dejte ji **rovnou do umyvadla** či latoru a hned ji **přelijte vroucí vodou z rychlovarné konvice** (100°C). Nechte ji v horké lázni cca 15 min a postup pak ještě jednou zopakujte. Po uschnutí roušku **pečlivě přežehlete žehličkou** na nejvyšší teplotu. Samozřejmě ji můžete prát i v pračce nebo vyvařit jiným způsobem. Roušky by měly být pokud možno ze 100% světlé bavlny, aby při vyvářce nepouštěly barvu.

## Na obědy chodím do jídelny, ale ty jsou zavřené. Co teď?

Některé jídelny nabízejí možnost telefonického objednání jídla a rozvozu, často zdarma. Zavolejte jim nebo poproste sousedy, jestli by vám to mohli zjistit oni. Zkuste kontaktovat třeba pečovatelské domy, školní jídelny a podobně.

## Můžu jít k doktorovi na objednanou prohlídku?

Ne, **nechod'te**. Zavolejte do ordinace a domluvte si jiný termín. Nemocnice přednostně řeší akutní nákazu občanů, kteří už nemoc COVID-19 mají

## Kdo mi předepíše léky, které беру dlouhodobě?

**Zatelefonujte** svému lékaři, on vám může recept vystavit a **poslat na váš telefon jako SMS**, případně komukoli z rodiny, nebo i sousedovi. V SMS bude kód potřebný k výdeji léku, ten si můžete opsat na papír a zajít s ním do lékárny. Na základě tohoto kódu vám lékárníci lék vydají. **Lékárny jsou otevřené**, pokud si nemůžete dojít sami, požádejte někoho dalšího – opět rodinu, sousedy.

## Co mám dělat, když mi není dobře?

- **Pokud máte příznaky** onemocnění koronavirem, tedy bolesti svalů, kloubů, suchý kašel a vysokou teplotu (nad 38°C), **nikam nechod'te!** Zavolejte svému praktickému (obvodnímu) lékaři, nebo **na linku 1212**, tam vám řeknou, jaký je přesně postup. Dojede k vám sanita, která udělá testy.
- **Pokud máte jinou nemoc, nebo se zhoršila vaše chronická dlouhodobá nemoc**, zavolejte praktického (obvodního) lékaře a domluvte si s ním postup. Nejezděte do nemocnice ani k lékaři, nevolejte záchranku.
- **Záchranku volejte, pokud je váš stav vážný**, když se obáváte, že byste mohli třeba omdlít, máte úraz nebo při jiném ohrožení života. Telefon je 155 nebo 112.

## Můžu jít na poštu pro důchod?

Ano, **můžete**, důchod pro vás budou mít uložený. Nezapomeňte si při cestě na poštu **zakrýt ústa a nos** rouškou nebo šátkem, přeci nechcete, aby vaše poštačka onemocněla a musela se zavřít celá pošta.

## Jsem z toho smutný / smutná, s kým mohu mluvit?

- Situace je těžká pro všechny a omezení zasáhla každého. Mírný smutek je pochopitelný. **Zkuste se zabavit**, pokud můžete, nějakou domácí prací, poslouvejte rádio, televizi, čtěte si, telefonujte si s blízkými.
- Pro každého, kdo cítí nadměrnou psychickou zátěž ze stávající situace či např. osamělost, je zřízena právě linka pomoci na čísle: **601 340 368**.
- Na telefonu jsou konzultanti, kteří mají vzdělání v oblasti sociálně-právní, psychologie a psychoterapie. Neváhejte využít jejich pomoci.

## Jak dlouho to ještě bude trvat?

To **nikdo neví**, bohužel. Situace se mění každým dnem, ale neklesejte na mysli, **jednou to skončí**.

## Jak je to u nás v obci? Jedou autobusy, vlaky? Je v konzumu otevřeno?

MHD Kladno jezdí podle prázdninového jízdního řádu. U všech cestujících je vyžadována rouška či jiná ochrana proti přenosu nákazy vzdušnou cestou.

## Můžu já nějak pomoci?

Ta nejjednodušší pomoc je, že budete **dodržovat výše napsané**, nebudete chodit ven bez zakrytých úst a nosu, budete dodržovat nejméně dvoumetrový odstup od ostatních lidí a budete dbát na **zvýšenou hygienu, především pečlivé mytí rukou mýdlem** po každém příchodu z jiného místa, než je váš byt nebo dům.