

INFORMACE PRO OBČANY MĚSTA - SENIORY

1. ZACHOVEJTE KLID

Sledujte sdělovací prostředky a dodržujte nařízení vlády. V případě jakýchkoli dotazů využijte dostupné telefonní linky či věrohodné webové stránky. Město České Budějovice pro vás připravilo **informační telefonickou linku 727 953 227**, opatření a situace ve městě jsou na **webu www.c-budejovice.cz**

2. JAK SE CHOVAT K BLÍZKÝM

V případě potřeby kontaktu s blízkými je lépe vyhledávat kontakt neosobní, tedy volejte si, pište si a pokud není vyhnutí, zachovávejte doporučená pravidla hygieny a používejte ochranné pomůcky (roušku, respirátor). Pokud víte, že se někdo z vašich blízkých vrátil z postižených oblastí, na určitý čas s ním omezte přímý kontakt.

3. ZŮSTAŇTE DOMA

V období mimořádných opatření zůstaňte doma! Nejezděte MHD, vyhýbejte se místům s vyšší koncentrací lidí, nenakupujte ve velkých obchodních centrech, požádejte o nákup své blízké či využijte služeb organizací, které vám rády nákup zajistí. Omezte návštěvy lékařů, pokud to není nezbytně nutné. Zavolejte raději svému lékaři, recept vám zašle i formou SMS. Neváhejte využít linky **sociální pomoci města České Budějovice 702 168 593** nebo **linek pro zajištění nákupů seniorům 722 233 500, 721 015 340**.

4. DODRŽUJTE HYGIENU

Myjte si často ruce. Při rýmě či kašli používejte pouze papírové kapesníky, které po použití okamžitě vyhoďte. Nekašlete do dlaně, ale použijte raději rukáv. V případě neodkladné cesty mimo domov dodržujte odstup od ostatních minimálně 2 metry.

5. V PŘÍPADĚ POTŘEBY VOLEJTE

Při projevech příznaků nemoci (zejména horečka, suchý kašel, dýchavičnost) volejte svého praktického lékaře či využijte další uvedené kontakty.

Linka 1212 bez předvolby

Krajská hygienická stanice 736 514 386, denně v čase 7:00 - 19:00

Státní zdravotní ústav 724 810 106, 725 191 367, 725 191 370 (nonstop)

6. KDE TAKÉ ZÍSKAT INFORMACE

www.okoronaviru.cz

nebo **<https://koronavirus.mzcr.cz>**

VAŠE ZDRAVÍ JE NEJCENNĚJŠÍ, NERISKUJTE!



JAK SPRÁVNĚ ROUŠKU POUŽÍVAT?

V JAKÝCH SITUACÍCH ROUŠKU POUŽÍVAT?

- Na veřejnosti
- Máte-li příznaky nemoci (kašláním, kýchním), pak i v domácím prostředí

JAK DLOUHO NOSIT ROUŠKU V KUSE?

- Roušku je vhodné vyměnit zhruba po dvou hodinách

JAK SI NASAZOVAT A SUNDÁVAT ROUŠKU?

- Před použitím si pečlivě umyjte ruce mýdlem, případně je vydezinfikujte
- Zakryjte maskou ústa a obličej tak, aby nevznikaly žádné mezery
- Během použití se vyhýbejte kontaktu rukou s rouškou, pokud se dotknete roušky, umyjte si ruce mýdlem, případně je vydezinfikujte
- Roušku sundávejte nejlépe za šňůrky či gumu bez kontaktu s přední a vnitřní stranou masky
- Po použití jednorázovou roušku vyhoďte do koše tak, aby nepřišla do kontaktu s ničím dalším, látkovou roušku bezpečně uložte do doby, než ji budete moci sterilizovat teplem (např. žehličkou) nebo vyprat (alespoň na 60°) - rouška sama o sobě při špatném zacházení může být zdrojem infekce
- Poté si opět pečlivě umyjte ruce mýdlem, případně je vydezinfikujte

JAK SI VYROBIT ROUŠKU?

