

# OBECNÁ DOPORUČENÍ PRO SENIORY

## – CHRAŇTE SE PŘED NÁKAZOU

### Omezte rizika:

- držujte se doma
- nezdržujte se v místech s vyšším počtem lidí (na chodbách, před domem a na dalších veřejných místech)
- nenakupujte, využijte rodinných příslušníků či jiných možností
- nepřijímejte návštěvy, zejména ty, které jsou zjevně nemocné
- udržujte si odstup, při předávání nákupů či léků
- noste roušku, při jakémkoliv kontaktu s jinou osobou
- dejte si pozor na podomní a internetové podvodníky

### Doporučujeme vám:

#### a) nakupování

- v případě, že chcete nakupovat, doporučujeme vám nakupovat v době vymezené pro seniory (od 8,00 do 10, 00 hodin), menší obchody fungují bez omezení
- omezte četnost nakupování na minimum
- u vchodu použijte jednorázové rukavice nebo jiný ochranný prostředek na ruce, (např. mikrotenový sáček) - jsou poskytovány bezplatně v prodejnách potravin
- je možné si objednat i nákup přes internet, společně s donáškovou službou  
Když si s tímto nevíte rady, telefonicky kontaktujte své blízké případně obecní úřad. Čísla telefonů jsou uvedena na konci letáku.
- udělejte si přiměřené zásoby potravin a léků
- neplaťte hotovostí, v případě nutnosti plaťte v rukavicích
- budete-li nakupovat potřeby spojené s koronavirem (roušky, dezinfekce, léky, apod.) nákup raději prodiskutujte s někým z blízkých či na některé telefonní lince, která slouží seniorům, abyste se nestali obětí podvodníků

#### b) zdravotnická péče

- pokud neodkladně musíte jít k lékaři, než tak učiníte, zavolejte do ordinace a svou situaci s lékařem nejdříve proberte po telefonu

### **c) zdravotní stav**

- v případě teploty, bolesti kloubů a dalších příznaků nemoci (kašel, dušnost, horečka, únava) kontaktujte svého obvodního lékaře nebo linku ke koronaviru (kontakt najdete níže)
- v případě příznaků se poraďte, jak postupovat a rozhodně nechoďte osobně k lékaři nebo do nemocnice
- dodržujte základní hygienická pravidla (časté mytí rukou, používání jednorázových kapesníků nikoli látkových)
- používejte dezinfekci (k mytí rukou, vytírání podlah, praní prádla)
- při kýchání a kašlání řádně užívejte kapesníky (nejlépe jednorázové), při kašlání a kýchání si zakryjte ústa paží/rukávem, nikoliv rukou
- pravidelně vyvařujte roušku, po dobu přibližně 10 minut
- máte-li velké obavy nebo jste ve stresu, využijte kontakt na linky pomoci, čísla jsou uvedena na konci letáku
- pokud jste sami doma, tak postačí běžná hygiena, dezinfikovat nic nemusíte. Hygienu je třeba dodržovat, když přijдете ze společných prostor, v tom případě si pořádně umyjte ruce.

### **Pomůže vám, když:**

- budete sdílet své starosti a pocity samoty - zavolejte svým blízkým, rodině či přátelům nebo na linku důvěry (kontakt najdete níže)
- budete udržovat kontakt s rodinou a okolím, ale nejlépe telefonicky nebo přes internet
- budete trénovat paměť, a to čtením knih, luštěním křížovek nebo se budete inspirovat nejrůznějšími videi na webových stránkách pro seniory
- budete pamatovat na pravidelný spánek, který pomáhá jak psychice, tak i fyzickému stavu
- budete si udržovat fyzickou kondici v rámci svých zdravotních a domácích možností (např. cvičení)
- budete dodržovat pravidelný režim, své rituály, věnovat se svým zájmům jako doposud, například čtení časopisu, péči o květiny, malování, zpěvu, pečení a dalším běžným činnostem
- budete číst noviny a časopisy, nemusíte se obávat, lékaři potvrzují, že je opravdu velmi malá pravděpodobnost, že by se Covid-19 přenášel na novinách

## KONTAKTY

### Co dělat, když vám něco nebude jasné:

#### a) Dotazy ke koronaviru volejte: 1212

- linka 1212 je zároveň linkou první psychické pomoci, linka je bezplatná a určena všem občanům, provoz linky zajišťují zdravotničtí interventi a psychologové

#### b) V případě onemocnění volejte: 112

- v případě vážných zdravotních problémů či ohrožení života volejte linky 155 a 112

#### c) Další linky pomoci

- **bezplatná Linka seniorů**, na telefonním čísle 800 200 007, (v provozu od 8 do 20 hodin)  
Na této lince Vám pomohou se zorientovat a najít správné informace, zprostředkovat kontakt na organizace, které mohou pomoci v místě, propojit se s dobrovolníky, sdílet své obavy a hovořit o tom, co vás trápí.
- **linka dobrovolnické pomoci pro seniory v Moravskoslezském kraji**, kteří nemají přístup k internetu: 595 622 595. Provozní doba infolinky: každý den od 8:00 do 18:00 hodin. Pomůže vám po telefonu vyhledat pomoc dobrovolníků v našem kraji.
- **non stop služba telefonické krizové pomoci**, zde můžete sdílet své aktuální psychické rozpoložení, linka nenahrazuje speciální linky zřízené pro akutní řešení spojené s ohrožením či infekcí koronavirem. K dispozici 7 dní v týdnu, 24 hodin denně:

**Linka důvěry Karviná:** 596 318 080, 777 499 650, skype: linka.duvery.karvina

**Linka důvěry Ostrava:** 737 267 939, 596 618 908

**NIKDO NESMÍ ZŮSTAT BEZ POMOCI!**

**DEJTE O SOBĚ VĚDĚT!**