

Vážení spoluobčané,

virus, který způsobuje onemocnění COVID-19, napadá lidi každého věku. Jsou však dvě skupiny osob, u kterých je vyšší riziko závažného průběhu tohoto onemocnění. Jedná se starší osoby (nad 60 let věku) a lidi se závažnými zdravotními problémy (kardiovaskulární choroby, chronické respirační a onkologická onemocnění).

Klíčové rady pro starší spoluobčany a osoby s chronickými nemocemi:

1. Minimalizujte svůj pohyb mezi lidmi. Pro zajištění nutných pochůzek oslovte své blízké (nákupy, léky,...).
2. Pokud přijímáte návštěvu doma, vyměňte si pozdravy ve vzdálenosti minimálně 1 metru.
3. Často si myjte ruce - vodou a mýdlem. Zejména po použití toalety, před přípravou pokrmů a jejich konzumací, po smrkání, kašlání, kýchání, po návštěvě zdravotnického zařízení, po manipulaci s penězi, po příchodu domů z venku.
4. Nedotýkejte se očí, nosu a úst nemytýma rukama.
5. Požádejte návštěvníky a ty, kteří s Vámi žijí, aby si myli ruce.
6. Pravidelně čistěte a dezinfikujte povrchy ve Vaší domácnosti, zvláště povrchy, kterých se lidé často dotýkají (např. kliky u vstupních dveří, v bytě, madla, plocha kuchyňské linky, telefon)
7. Pokud se někdo, s kým žijete, necítí dobře (zvláště pokud má možné příznaky COVID-19), omezte Váš společný prostor na minimum.
8. Pokud budete mít příznaky onemocnění COVID-19, kontaktujte telefonicky svého ošetřujícího lékaře (Zůstaňte doma a čekejte na další pokyny).
9. Při příznacích onemocnění dýchacích cest, při kašli a kýchání používejte zásadně papírové kapesníčky, které po použití vyhodte do uzavíratelného koše.
10. Nebojte se v předstihu připravit plán pro případ propuknutí epidemie s osobami ve Vašem okolí.
11. V případě, že půjdete do veřejných prostor, dodržujte stejná preventivní opatření, jaká dodržujete doma.
12. Pro aktuální informace sledujte web www.valmez.cz, stránky Ministerstva zdravotnictví ČR – www.mzcr.cz a veřejnoprávní média (Česká televize, Český rozhlas).

Pokud nepatříte do ohrožené skupiny, ale máte kolem sebe někoho takového, kontaktujte jej a nabídněte mu svou pomoc se zajištěním nutných pochůzek. Pokud můžete, zajistěte, aby Váš blízký nemusel vycházet z domu na místa s více lidmi (nákupní střediska, lékař, pošta ..). Poskytujte mu dostatek informací i v průběhu dalších dnů. Preventivní opatření může dělat každý z nás.