











Obec Chocomyšl a SDH Chocomyšl doporučuje:







Chraňme se před COVID-19 (Sars-CoV-2) Chraňme starší a nemocné a vyhněme se chybám

V důsledku dramatického rozšiřování koronaviru je velmi důležité být zodpovědný vůči celé společnosti. Jen tak můžeme pomoci minimalizovat jeho dopad nejen v ČR, ale v celé Evropě. Nařízení vlády se mohou zdát někomu možná přehnaná, ale opatrnosti není v tuto chvíli nazbyt a na místě odkládat prevenci, nebo dokonce situaci bagatelizovat. Nikdo z nás nemůže vědět, zda není nakažen zatím bez příznaků, nebo zda není přenašeč. Chráníte tak zdraví své i svého okolí. Buďte maximálně ohleduplní.

Apelujte na své okolí a **dodržujte následující body**. Čím striktnější budeme v dodržování těchto bodů, tím dříve se zase budeme moci bezpečně a bez omezení setkávat.

-  Zůstaňte doma, pokud je to možné. Pokud se necítíte dobře, zůstaňte doma v každém případě.
-  Pokud nutně potřebujete ven, vyhýbejte se kontaktu s ostatními. Dodržujte rozestupy alespoň 2 metry. Třeba v obchodech u pokladen.
-  Vyhýbejte se místům s větší koncentrací lidí.
-  Nestyďte se nosit roušku. Pokud ji nemáte, zakryjte si ústa a nos alespoň šátkem/šálou. Improvizujte.
-  Pokud se necítíte opravdu dobře, požádejte o nákup někoho jiného z rodiny, nebo požádejte o pomoc známého, nejlépe bez osobního kontaktu - telefonátem, emailem. Pokud víte o někom, kdo je sám nebo je hendikepovaný a neumí si v takové situaci poradit, nabídněte mu pomoc sami.
-  Dodržujte hygienická doporučení - kašlat a kýchat do kapesníku, nebo do paží, nikoliv do dlaní!!!
-  Nepodávejte si ruce, nezdravte se polibkem. Používejte dezinfekce a často si myjte ruce
-  Pokud máte příznaky nákazy, **NECHOĎTE** ke svému praktickému lékaři osobně, ale kontaktujte ho jedině telefonicky!!! Máte na svého lékaře telefonní kontakt? Mezi hlavní příznaky patří zvýšená teplota, kašel, dušnost, bolest svalů, únava.

-  Postarejte se o své rodiče a starší sousedy, nebo nabídněte svou pomoc dobrovolníka, pokud nejste riziková skupina.
-  Informace z internetu si prosím ověřte. Zabráníte tak panice. Nevěřte mýtům, které se mohou tvářit důvěryhodně (antibiotika léčí bakteriální onemocnění, nikoli virové; nepijte chlór ani se s ním nemyjte; nosní kapky ani jejich kloktání nefungují proti nákaze apod...)
-  Dodržujte zásady zdravého životního stylu (zdravá strava, pitný režim, dostatek spánku, doplňování vitamínů).
-  Pokud víte, že se vás týká nebo mohla týkat karanténa, v každém případě ji dodržujte!

Důležité kontakty:

Nová informační linka v souvislosti s koronavirem: **1212**

Telefonní linky 155 a 112 volejte **POUZE V PŘÍPADĚ VÁŽNÝCH ZDRAVOTNÍCH KOMPLIKACÍ** či ohrožení života. Prosíme, nepřetěžujte už tak vytížené tyto linky, které se starají o vážné případy vč. dopravních nehod, zástav srdcí apod. Tyto linky neslouží ke konzultacím, proto využijte linku **1212**, která byla zřízená právě k informacím ohledně koronaviru.

Dále můžete volat linku Krajské hygienické stanice pro Plzeňský kraj:

724 090 060 v pracovních dnech 15 – 20 hod. a o víkendu v čase 8 – 20.

Nonstop informační linky Státního zdravotního ústavu jsou:

724 810 106

725 191 367

725 191 370