

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 kýchát 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, oplňování vitamínů).
- +** Pokud víte, že se vás týká nebo mohla týkat karanténa, v každém případě ji dodržujte!

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

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

Telefonicky se můžete obrátit i na linku Sušické nemocnice ☎ 376 530 111.

V souvislosti s vývojem situace se Krizový štáb Sušické nemocnice dne 16.3.2020 usnesl a rozhodl pro několik opatření:

- 1) *Splatností od 16.3. od 12 hodin do odvolání je vstup do nemocnice možný pouze předním hlavním vchodem.*
- 2) *Dobrovolníku hlavního vchodu koordinuje pacienty – k dispozici stůl, židle, pro pacienty desinfekce, roušky (až budou k dispozici), měření teploty bezkontaktním teploměrem. V případě vyčerpání zásob desinfekce odvede dobrovolník pacienta umýt si ruce na WC. Dobrovolník poučí pacienta o nutnosti zachování 4 m odstupů od ostatních lidí.*
- 3) *Splatností od 16.3. a následně denně od 16 hodin bude přední/hlavní vchod nemocnice uzavřený, poté koordinuje recepcce, umožnění příchodu pacienta pouze na zvonek.*
- 4) *Nadále platí zákaz návštěv pacientů!*