**Obecná doporučení pro seniory**

**– chraňte se před nákazou**

**Omezte rizika:**

* **zdržujte se doma**
* **nezdržujte se v místech s vyšším počtem lidí (na chodbách, před domem a na dalších veřejných místech)**
* **nenakupujte, využije 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:**

1. **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

1. **zdravotnická péče**

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

1. **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 zakrývejte 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 přijdete 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:**

1. **Dotazy ke koronaviru volejte: 1212**

* linka 1212 je zároveň linkou [první psychické pomoci](https://www.mzcr.cz/dokumenty/ministerstvo-zdravotnictvi-spousti-pod-cislem-1212-linku-prvni-psychicke-pomoci_18829_1.html), linka je bezplatná a určena všem občanům, provoz linky zajišťují zdravotničtí interventi a psychologové

1. **V případě onemocnění volejte: 112**

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

1. **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!**