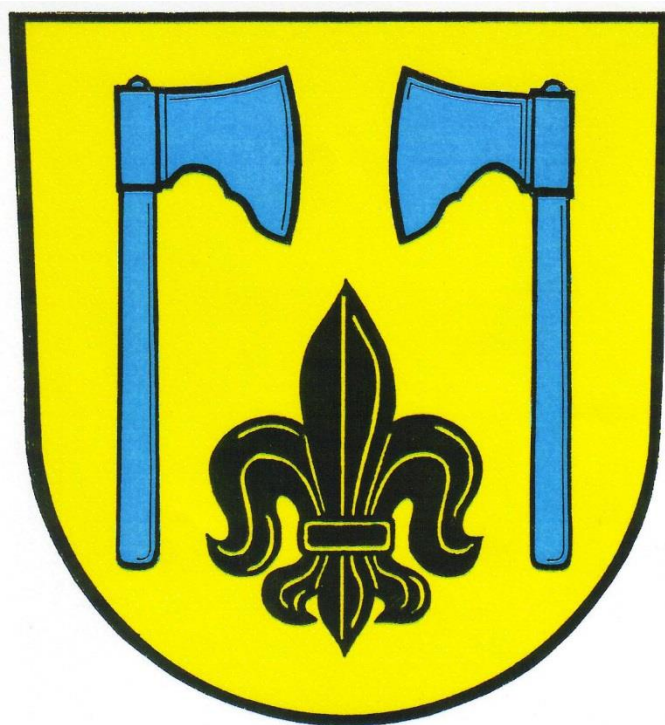


OBECNÍ ZPRAVODAJ.

HEŘMANICE U ODER



Duben 2020



OBECNÍ ÚŘAD INFORMUJE

- Od 1. 4. do 30. 4. 2020 bude probíhat Zápis do 1. třídy ZŠ Heřmanice u Oder bez přítomnosti dětí.
- V sobotu 9. 5. 2020 se bude konat svoz Velkoobjemového odpadu.
- Z důvodů pandemie jsou zrušeny do odvolání všechny pronájmy na rodinné akce – na sále KD, na šatnách TJ i v poradně ve Věsce.
- Hotovostní platby za psy a popelnice se budou vybírat po ukončení nouzového stavu.
- V případě zájmu je možné sledovat online přenosy bohoslužeb na webových stránkách spálovské farnosti.
- Výdej poštovních zásilek je nutno řešit předchozí domluvou na tel.čísle: 724189245.
- Pytle na plast jsou nachystány na okně vedle dveří na úřad.

Svoz plastových pytlů v roce 2020 vždy v úterý:

21.4., 19.5., 30.6., 28.7., 25.8., 22.9., 20.10., 17.11., 29.12.

Velkoobjemový odpad v roce 2020 v sobotu:

9. 5., 14.11.

Informace o zápisu do 1. třídy 2020/2021

Vážení rodiče,

zahájení povinné školní docházky dítěte se řídí § 36 odst. 3 zákona č. 561/2004 Sb., školský zákon v platném znění, začíná počátkem školního roku, který následuje po dni, kdy dítě dosáhne šestého roku věku, pokud mu není povolen odklad nebo předčasný nástup (viz níže).

Formulář Žádost o přijetí dítěte do 1. třídy a Zápisní list můžete do školy doručit v době od 1.4. do 30.4. 2020 těmito způsoby:

1. Pokud máte datovou schránku – do datové schránky školy:

jnhmmev

2. Pokud máte elektronický podpis – elektronicky podepsané e-mailem na adresu:

skola@hermaniceuoder.cz

3. Pokud nemáte datovou schránku ani elektronický podpis – poštou nebo rovnou do schránky u hlavního vchodu do školy.

4. Pokud nemáte možnost tisku, na požádání Vám zašleme formuláře k vyplnění na Vaši adresu poštou a Vy nám je vyplněné pošlete zpět na adresu školy.



Kontaktujte nás na e-mailu školy nebo telefonicky na tel. č. 725 708 567.

Formuláře ke stažení naleznete na webových stránkách školy: www.hermanickaskola.cz

Velikonoční slovo

Vážení občané,

rok se sešel s rokem a my se opět všichni chystáme na největší křesťanský svátek. Tímto svátkem jsou Velikonoce. Letošní velikonoční svátky jsou však výjimečné. V měsíci březnu 2020 byl z důvodu onemocnění způsobené koronavirem vyhlášen nouzový stav. Byly uzavřeny školy, knihovny i úřady. Na veřejnosti je nařízeno nosit roušky a nesmí se tvořit hloučky. Nesmí se konat veřejné bohoslužby a jiné akce. Byly uzavřeny obchody.

Myslíme si, že letošní Velikonoce nebudou pro většinovou společnost jen oslavou příchodu jara, ale že z důvodu epidemie prožije tento svátek mnoho lidí hlouběji a v pravém smyslu slova. A troufáme si říci, že se to již děje a projevuje. Mnoho lidí denně ukazuje svou solidaritu a nezištnost. Dokážeme se všichni uskromnit a pomáhat si.

Hlavním poselstvím křesťanských Velikonoc je touha člověka po záchraně. Ježíš nás vysvobozuje z našich těžkostí...
Dává nám naději...

V této naději Vám všem přejeme požehnané velikonoční svátky. Prožijte je v rodinné pohodě, lásce a hlavně ve zdraví.

Děkujeme, že všichni v naší obci respektujete a dodržujete nařízení vydaná vládou.

Děkujeme rovněž všem šikovným švadlenkám za neúnavné šití a distribuci roušek potřebným.

Děkujeme všem, kteří nabídli v případě potřeby svou pomoc.

Vedení obce.



VELIKONOCE



Ježíš jel na oslíku s učedníky do Jeruzaléma. Lidé volali: „**Hosana!**“, mávali ratolestmi a vítali ho jako krále.



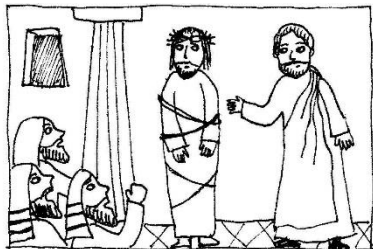
Blížily se Velikonoce. Ježíš večerel se svými učedníky. Vzal chléb a řekl: „Vezměte a jezte, toto je moje **tělo!**“



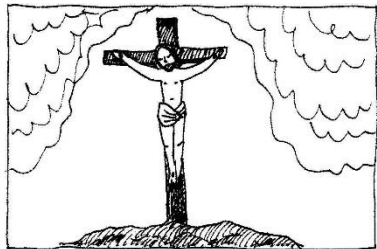
Také vzal kalich, vzdal díky, podal jim ho a pili z něj všichni. Ježíš řekl: „Toto je moje **krev!**“



Jeden z učedníků Jidáš přivedl za Ježíšem vojáky. Ti Ježíše zatkli, když se modlil večer v **zahradě** a odvedli ho.



Místodržitel Pilát řekl: „ Já na něm žádnou **vinu** nenalézám!“ Ale lidé křičeli: „Ukřižuj ho!“



Ježíš nesl svůj **kříž** na vrch Golgota, tam ho ukřižovali.

Základní informace o viru

COVID-19 je onemocnění způsobené virem označeným jako SARS-CoV-2 nebo 2019-nCoV, zjednodušeně „koronavirus“. Jde o virus ze skupiny koronavirů, které jsou charakteristické svým tvarem připomínajícím sluneční korunu. Virus napadá buňky hostitele a využívá je k množení a šíření, přičemž může způsobovat řadu zdravotních problémů, vedoucích ve vážných případech až ke smrti. Onemocnění bylo poprvé zaznamenáno jako neznámý virový zápal plic v Čínském Wu-chanu, a to s největší pravděpodobností po přenosu viru ze zvířete na člověka, podobně jako virus SARS v roce 2002.

O COVID-19 v bodech:

Způsob přenosu: kapénkami při kýchnutí a kašláním, i fyzickým kontaktem, zatím není prokázáno, zda se tento vir přenáší vzduchem, doporučuje se proto dodržovat dostatečný odstup.

Klinické příznaky: podobné jako u chřipky, vysoká teplota (až 20 % pacientů má ale teplotu nižší než 38°C), únava, dušnost, kašel může se rozvinout ve virový zápal plic, selhání ledvin a smrt, ale může také proběhnout bez příznaků.

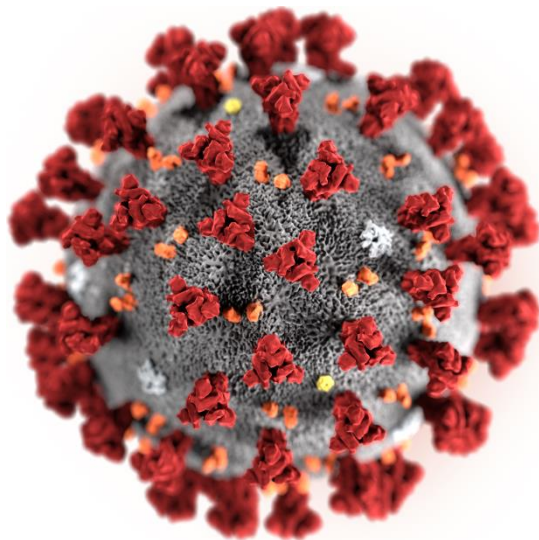
Inkubační doba: uvádí se až 14 dní, přičemž člověk je nejvíce nakažlivý v prvních fázích onemocnění

Nejvíce ohrožené skupiny: starší lidé a lidé s oslabenou imunitou.

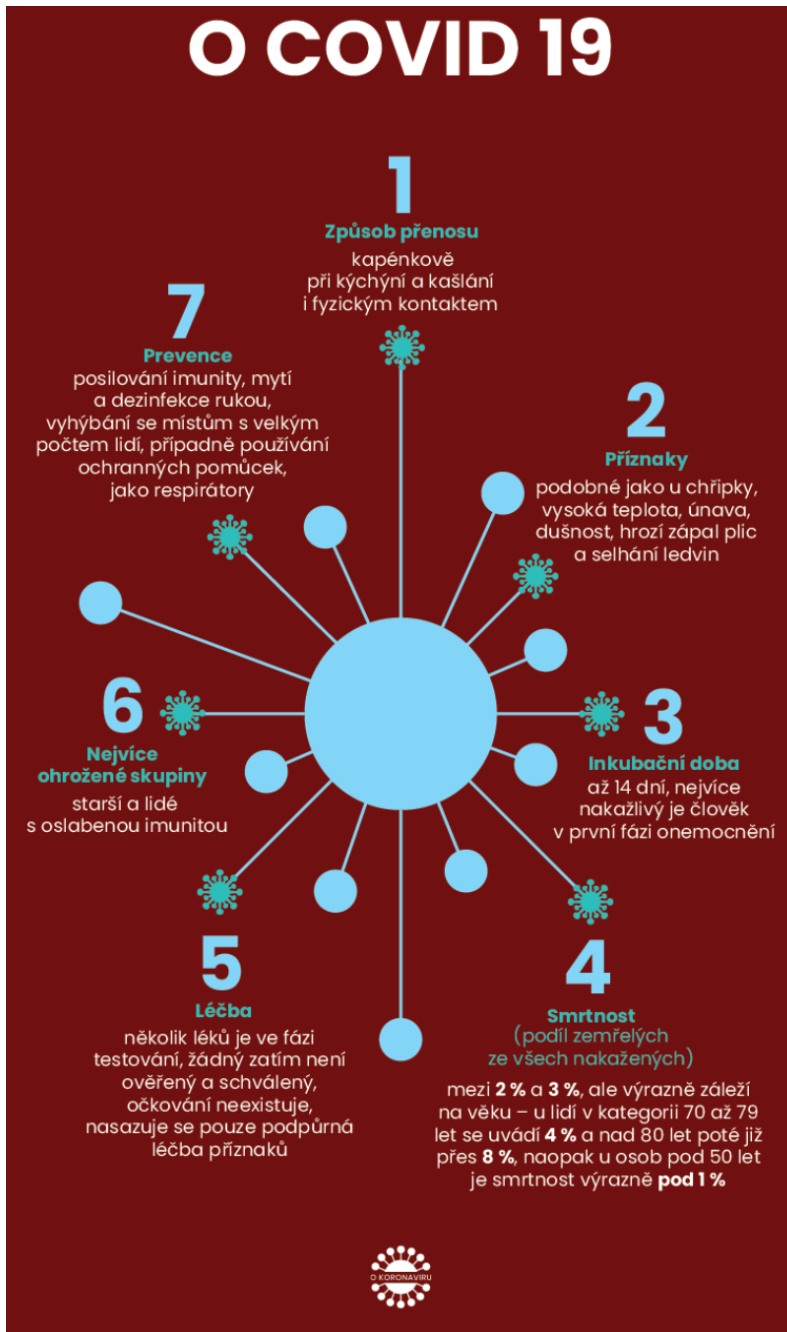
Smrtnost (podíl zemřelých ze všech nakažených): různé zdroje uvádí mezi 2 % a 3 %, ale výrazně záleží na věku – u lidí ve věku 70 až 79 let se uvádí 4 % a nad 80 let poté již přes 8 %. Naopak u lidí pod 50 let je smrtnost výrazně pod 1 %. Např. v Koreji je aktuální smrtnost 0,8 %, v Německu 0,15 %. Tyto údaje však jsou obtížně stanovitelné a různé zdroje se aktuálně v hodnotách liší.

Léčba: několik léků je ve fázi testování, žádný zatím není ověřený a schválený, očkování neexistuje, nasazuje se jen podpůrná léčba příznaků.

Prevence: podobná jako u jiných virových onemocnění včetně chřipky – tzn. mytí a dezinfekce rukou, vyhýbání se místům s velkým počtem lidí, případně používání vhodných ochranných pomůcek, jako jsou respirátory.



O COVID 19



Prevence

1. Myjte si ruce:

- pokaždé, když přijdete do práce či domů,
- před a během přípravy jídla,
- po návštěvě toalety,
- po smrkání, kašlání a kýchání,
- po kontaktu se zvířetem,
- před a po kontaktu s nemocným.

2. Dodržujte správný postup mytí rukou:

- Jako první zapněte vodu.
- Namočte ruce pod tekoucí vodou.
- Natřete všechny strany mýdlem (věnujte pozornost konečkům prstů a kloubům).
- Pomocí tření je myjte 20–30 sekund.
- Důkladně opláchněte pod tekoucí teplou vodou.
- Vysušte je čistým ručníkem.
- Pokud není v dosahu voda a mýdlo, použijte antibakteriální gel s alkoholem.

3. Nekašlejte do dlaní:

- Kašlejte a kýchejte pouze do rukávu na předloktí nebo do papírových kapesníků, které ihned vyhod'te.
- Hned poté si umyjte ruce.

4. Nesahejte si na obličej:

- Nedotýkejte se očí, nosu či úst, pokud nemáte umyté ruce.

5. Vyvarujte se kontaktu:

- Nestýkejte se s nakaženými lidmi.
- Dodržujte odstup minimálně 2 metry od kašlajících a kýchajících lidí.

6. Nepodceňte příznaky:

- V případě horečky, kašle či dýchacích obtíží kontaktujte telefonicky svého lékaře.
- Zůstaňte doma a nikam nevycházejte.
- Buďte v oddělené místnosti.
- Nepoužívejte stejné nádobí a ručníky jako ostatní.

7. Sledujte informace:

- Sledujte aktuální informace především z lokálních hygienických stanic.

8. Pravidelně uklízejte:

- Uklízejte pravidelně především kuchyň a koupelnu běžnými čistícími prostředky.
- Utěrku po použití nechte uschnout a často ji vyměňujte.
- Pravidelně si měňte ložní prádlo.
- Utěrky, hadry, ručníky, žínky, ložní a spodní prádlo perte nejméně na 60°C.
- Nádobí myjte horkou vodou nebo v myčce.

9. Větrejte:

- Pravidelně větrejte na pár minut.

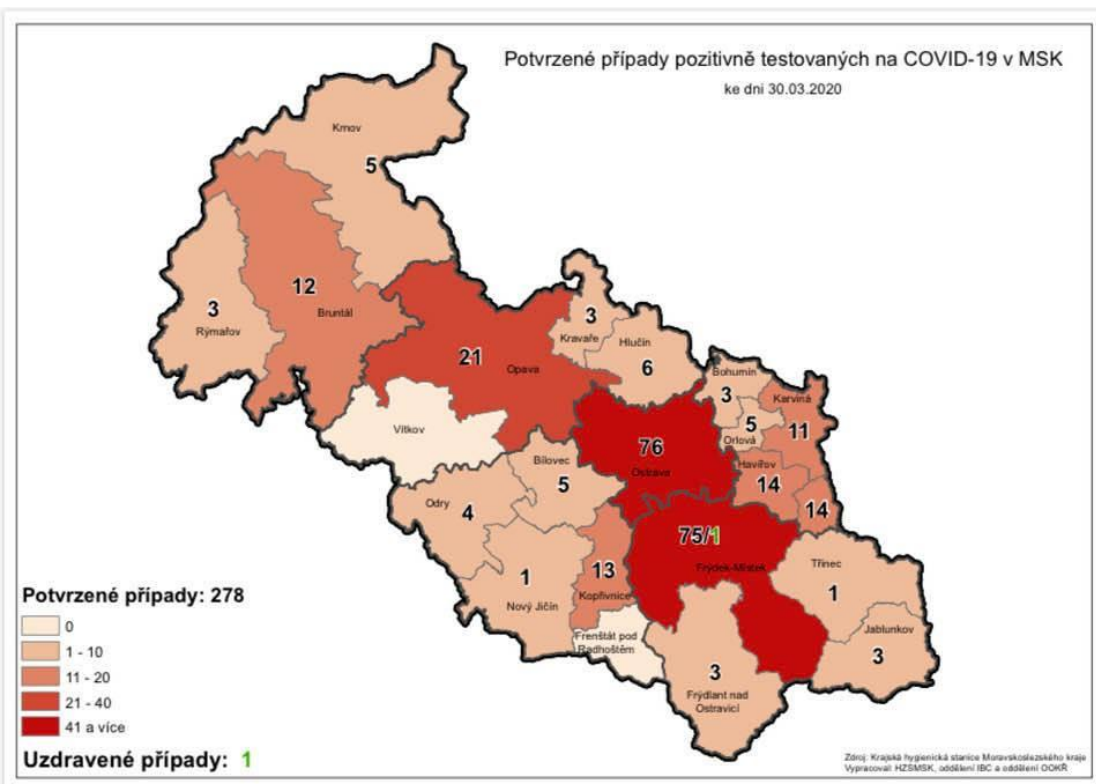
10. Dbejte na správnou přípravu potravin:

- Maso zpracujte nejméně na 70°C.
- Důkladně omývejte ovoce a zeleninu.
- Vyhněte se kontaktu se syrovými živočišnými produkty a jejich konzumaci.
- Kdy a jak nosit ochrannou roušku
- Roušky mohou snižovat riziko nákazy, ovšem pouze v případě, že je používáte správně.
- Nesnažte se získat respirátory – i zdravotnická zařízení, která je nutně potřebují, jich mají nedostatek.

11. Jak roušku nosit:

- Než ji nasadíte, pořádně si umyjte ruce.
- Zakryjte ústa a nos.
- Mezi rouškou a obličejem nesmí být mezera.
- Nedotýkejte se roušky během užívání.
- Pokud se dotknete, umyjte si ruce mýdlem či antibakteriálním gelem.
- Nepoužívejte roušku opakovaně.
- Snímejte odzadu (vyhněte se přední části) a ihned vyhod'te do uzavíratelného koše.
- Hned poté si umyjte ruce.

Tip: Pokud doma šijete roušky, je možné je někomu díky České poště bezplatně poslat.



VIROVÉ DESATERO

Nepodceňte příznaky

/v případě horečky, kašle či dýchacích obtíží kontaktujte telefonicky svého lékaře

Nekašlejte do dlaní

/kašlejte a kýchejte do rukávu na předloktí nebo do papírových kapesníků, které ihned vyhodíte

Dodržujte správný postup mytí rukou

/zapněte vodu
/namočte ruce pod tekoucí vodu
/natřete všechny strany mýdlem (věnujte pozornost konečkům prstů a kloubům)
/myjte 20-30 sekund
/důkladně opláchněte pod tekoucí teplou vodou
/vysušte čistým ručníkem
/pokud není v dosahu voda a mýdlo, použijte antibakteriální gel s alkoholem

Větrejte

Dbejte na správnou přípravu potravin

/udržujte potraviny v chladu
/maso zpracujte nejméně na 70°C
/důkladně omývejte ovoce a zeleninu
/vyhněte se kontaktu se syrovými živočišnými produkty a jejich konzumaci

Vyvarujte se kontaktu

/nestýkejte se s nakaženými lidmi
/dodržujte odstup minimálně 2 metry od kašlajících a kýchajících lidí

Nesahejte si na obličej

Myjte si ruce

Pravidelně uklízejte

/uklízejte pravidelně především kuchyň a koupelnu běžnými čistícími prostředky
/utěrku po použití nechte uschnout a často ji vyměňujte
/pravidelně si měňte ložní prádlo
/utěrky, hadry, ručníky, žínky, ložní a spodní prádlo perte nejméně na 60°C
/nádobí myjte horkou vodou nebo v myčce

Sledujte informace



JAK SI SPRÁVNĚ UMÝT RUCHE



1.

zapněte vodu a
namočte si ruce
pod tekoucí vodou



2.

natřete **všechny**
strany mýdlem



3.

věnujte se tření
20 - 30 vteřin



4.

věnujte se
konečkům prstů a
nehtům



5.

nezapomeňte na rub
ruky a meziprstní
prostory



6.

důkladně opláchněte
pod tekoucí teplou
vodou



7.

vysušte ruce čistým
ručníkem



*

pokud není v dosahu
voda a mýdlo, použijte
antibakteriální gel s
alkoholem

Karanténa a izolace

Základní rozdíly mezi karanténou a izolací:

Je třeba rozlišovat mezi pojmy izolace a karanténa, nejedná se totiž o totéž.

Izolace

Izolace je opatření, které slouží k oddělení **nemocných** (případně osob s laboratorně prokázanou infekcí, avšak prozatím bez příznaků, tzn. v inkubační době) od zdravých osob. Cílem je zabránit dalšímu šíření infekce. Způsob izolace stanovuje ošetřující lékař či epidemiolog. Může probíhat buď v domácím prostředí (u méně závažné infekce), či na infekčním oddělení v nemocnici (závažné infekce).

Karanténa

Oproti tomu karanténa je oddělení osob **podezřelých z nákazy** od ostatních osob. Osoby podezřelé z nákazy jsou lidé, kteří byli v kontaktu s nakaženou osobou či se vyskytovali v rizikové oblasti, avšak v daný moment nemají příznaky onemocnění. Jelikož však mohou být nakaženi, musí se vyhýbat kontaktu s ostatními osobami, aby je případně také nenakazili. Karanténu obvykle stanovuje lékař či epidemiolog a je třeba ji dodržovat po dobu maximální délky inkubační doby, tedy doby, kdy lze s jistotou očekávat projev onemocnění (u COVID-19 je to 14 dní). Většinou spočívá v omezení různých aktivit až po úplné omezení kontaktu s okolím. Obvykle probíhá v domácím prostředí.

Co je domácí karanténa?

V souvislosti s výskytem onemocnění COVID-19 vydalo Ministerstvo zdravotnictví mimořádná opatření, která stanovují podmínky, kdy je občan České republiky povinen telefonicky kontaktovat svého praktického lékaře. Aktuálně se jedná zejména o návrat z Itálie a dalších rizikových oblastí. Po oznámení této skutečnosti je pak lékař povinen danou osobu umístit do domácí karantény. Tato osoba je povinna v rámci domácí karantény dodržovat následující pravidla, a to i přesto, že se cítí zcela zdráva a nevykazuje žádné příznaky onemocnění.

Jak se chovat v domácí karanténě?

Zůstaňte doma. Uvolněte se z práce či ze školy.

Vyhňte se veřejným místům, hromadné dopravě i taxi.

Zamezte kontaktu s dalšími lidmi, **komunikujte s nimi telefonicky či písemně.**

Nezvěte k sobě domů ani rodinu či přátele.

O nákup zboží požádejte blízkou osobu nebo **využijte kurýrních služeb.**

V instrukcích pro objednání uveďte informaci, že nákup má být ponechán přede dveřmi (nebo jiném vhodném místě).

Jestliže má vaše domácnost více členů, řiďte se těmito instrukcemi:

Ideálně **zůstaňte v jedné, dobře větratelné místnosti** (s oknem, které se dá otevřít) a zavírejte dveře.

Izolujte se od dalších osob tak, abyste s nimi nebyli ve stejné místnosti.

Do sdílených prostor vejděte až poté, co se ujistíte, že tam nikdo není.

Pokud je nezbytné izolaci opustit, **vždy si vezměte roušku.**

Jestliže nemůžete nosit roušku, musí ji nosit ostatní členové domácnosti, jsou-li s vámi v jedné místnosti.

Udržujte si odstup také od **domácích zvířat.**

Pokud to nelze, umyjte si ruce před i po kontaktu s nimi.

Myjte si ruce.

Namočené ruce si natírejte mýdlem ze všech stran po dobu nejméně 20 sekund, opláchněte a osušte čistým ručníkem.

Vyhňte se dotýkání očí, nosu a úst neumytýma rukama.

Zakrývejte si ústa a nos při kašlání a kýchání, a to jednorázovým kapesníkem.

Ihned kapesník vyhod'te – využijte separátního plastového pytle na odpadky, který bude sloužit jako rizikový odpad, a umyjte si ruce.

Nemáte-li po ruce kapesník, kýchejte a kašlejte do rukávu na předloktí, ne do dlaní.

Používejte jinou koupelnu než ostatní. Pokud nemáte samostatnou koupelnu:

Používejte ji jako poslední.
Vždy po sobě důkladně uklíďte.
Pravidelně čistěte záchod i koupelnu.
Mějte svůj vlastní ručník (jak na osušení po sprchování, tak na ruce).

Vyhňte se sdílení domácích potřeb a jiných předmětů.

Používejte vlastní skleničky, šálky, talíře, příbory a kuchyňské náčiní.
Myjte použité nádoby buď v myčce, nebo ručně v horké vodě, čisticím prostředkem a osušte jej vlastní utěrkou.
Jakékoli jiné předměty, jež jste použili, důkladně omyjte mýdlem a vodou.

Prádlo (ložní, ručníky) vyperte pomocí pracího prostředku při teplotě alespoň 60°C.

Pro manipulaci se znečištěnými materiály používejte jednorázové rukavice a plastovou zástěru, pak očistěte všechny povrchy v okolí pračky a umyjte si ruce.

Sušte a žehlete prádlo na nejvyšší možnou vhodnou teplotu.

Perte doma, nenoste prádlo do veřejné prádelny.

Veškerý odpad (kapesníky, roušky) ukládejte do plastového pytle na odpadky, po naplnění ho pevně zavažte.

Vložte ho do druhého pytle a opět důsledně zavažte, až poté odpad vyhodíte do kontejneru.

Během karantény sledujte příznaky onemocnění:

Pokud pociťujete **symptomy** – kašel, zvýšená teplota či horečka, **kontaktujte vzdáleně praktického lékaře** či nemocnici, **nechoďte s podezřením do ordinace**. (I pokud se vám symptomy zdají mírné, je vždy lepší poradit se s odborníkem.)

Potřebujete-li lékaře navštívit, domluvte se předem **telefonicky**.

Ve stavu nouze (např. potíže s dýcháním) kontaktujte záchrannou službu.

Informujte operátora záchranné služby, že jste v karanténě s podezřením na nový koronavirus.

Dbejte nejen na fyzické, ale i na své duševní zdraví:

Izolovaný člověk se potýká s nudou, frustrací, pokleslou náladou, různými obavami či s nespavostí – o těchto problémech **pomáhá mluvit**.

Zůstaňte v kontaktu se svými blízkými, podpora rodiny a přátel je pro duševní pohodu velmi důležitá, svěřte se jim se svými pocity.

Naplánujte s nimi, jak budete řešit nákupy či starost o děti a domácí mazlíčky.

Proberte se zaměstnavatelem svou situaci a možnosti práce z domova, snižujete tím riziko šíření nákazy na pracovišti, měli byste se tedy setkat s pochopením.

Pokud nezbytně potřebujete, aby vás doma někdo navštívil ze zdravotních či pečovatelských důvodů, **informujte ho o karanténě**, aby měl šanci se tímto okolnostem přizpůsobit.

Berte na vědomí, že při porušení mimořádného nařízení podle §69 zákona o ochraně veřejného zdraví, kterým je povinná karanténa vyhlášena Ministerstvem zdravotnictví, vám hrozí podle §80 zákona o ochraně veřejného zdraví pokuta až 3 miliony korun.

Současná karanténní opatření

Kromě nařízené izolace pro nemocné a karantény pro osoby s podezřením na nákazu platí na našem území také opatření o **omezení pohybu osob**. Toto nařízení říká, že občané ČR nemají opouštět své domovy, pokud to není nutné. **Opouštět domov** je pak možné pouze **se zakrytým nosem a ústy**, a to pomocí respirátoru, roušky nebo jejich alternativami.

Karanténní opatření zahrnují také uzavření některých obcí. U těchto obcí pak platí, že je nikdo nesmí opustit, ani do nich vstoupit. Toto dočasné opatření se zavádí pouze v těch obcích, kde se nákaza rychle rozšířila a je třeba zabránit tomu, aby se v takové míře šířila do dalších částí ČR.



DOMÁČÍ KARANTÉNA A IZOLACE

dodržujte po dobu **14** dnů
po návratu z rizikové oblasti

1

Zůstaňte **doma**,
komunikujte telefonicky
a písemně, o nákup
požádejte blízké
či kurýrní službu.

2

Izolujte se od dalších osob
i zvířat v domácnosti,
ve společných prostorech
noste **roušku**.

3

Myjte si ruce,
při kašlání a kýchání
použijte jednorázový
kapesník a ten ihned
vyhodte do izolovaného
koše.

4

Používejte **samostatnou
koupelnu** nebo
společnou po každé
návštěvě uklíďte. Mějte
vyhrazený ručník
a hygienické pomůcky.

5

Své nádobí **myjte zvlášť**,
prádlo perte na 60 °C
(ne ve veřejné prádelně),
používejte jednorázové
rukavice, odpad pevně
zavřete do dvou pytlů.

6

Sledujte **příznaky
nemoci**, pozorujete-li
symptomy, poradte
se s lékařem **telefonicky**,
nechoďte do ordinace.

7

Pečujte o svou **psychiku**
a nepodléhejte obavám.
Proberte situaci
se zaměstnavatelem
a blízkými, vše co jde,
řeště online.

8

V sázce **je veřejné
zdraví**,
při porušení
mimořádného opatření
hrozí pokuta
až 3 miliony korun.



Co není pravda? Jaké mýty se šíří?

Vir se šíří i s balíčky ze zahraničí

Nejsou potvrzené žádné případy podobného přenosu. Je velmi nepravděpodobné, že by došlo ke kombinaci faktorů, kdy by nemocný člověk balíček infikoval, virus přežil cestování po světě, a ještě se dostal příjemci na sliznice a způsobil onemocnění. Pokud se i přesto bojíte, postačí balíček vydezinfikovat a důkladně si umýt nebo vydezinfikovat ruce potom, co s ním budete manipulovat.

Rouška vás před nákazou ochrání

Běžné textilní roušky mají příliš velké póry na to, aby stoprocentně zabránily vstupu aerosolových částic obsahujících virus. Pokud textilní rouška nedoléhá k obličeji, nechává prostor kolem, kterým mohou částičky pronikat zcela volně. Rouška skutečně může snížit riziko infekce, pokud je používána správně, ale její použití má smysl jen při přímém kontaktu s potvrzeným nemocným a musí být spojena se správnými hygienickými opatřeními.

Textilní masky jsou užitečné ve chvíli, kdy je používají nakažení, protože zmenšují riziko toho, že se oblak kapének bude šířit od kýchlajícího a kašlajícího nemocného.

Existuje lék na koronavirus

V současné době neexistuje otestovaný účinný lék na onemocnění COVID-19. Žádná z níže uvedených metod není účinnou obranou proti nákaze.

Alkohol

Funguje jako účinná dezinfekce rukou a povrchů v koncentraci 70 % a výš, při působení aspoň třicet sekund, pít alkohol tedy není ochrana, protože se jím nepokryjí všechny sliznice a v takto vysoké koncentraci je pro sliznice škodlivý.

Chlor

Chlor je účinná dezinfekce povrchů, na rozdíl od alkoholu se ale nedoporučuje na ruce.

Je velmi agresivní, rozhodně nepijte chlorové dezinfekce – jsou pro organismus vysoce škodlivé (doslova rozpouštějí vaše buňky). Pití chlorových dezinfekcí tak nakonec může sliznice poškodit a oslabit. Pro čištění povrchů Světová zdravotnická organizace doporučuje chlornan sodný (u nás třeba SAVO) v koncentraci 0,5 %, což v případě SAVO znamená ředění 1:10 (1 díl SAVO, 10 dílů voda).

Nosní kapky

Nosní kapky nedokáží virus zlikvidovat, není prokázáno, že by pomáhaly proti infekci.

Česnek

Česnek je zdravá potravina, ale není prokázáno, že by požívání česneku bránilo infekci.

Horká voda a pití každých 15 minut

Pití horké vody virus nezničí a nezabrání infekci.

Do stejné kategorie patří pravidelné pití vody – hydratace je určitě důležitá, ale virus se tím „nespláchně“ a není prokázáno, že by pomáhala proti infekci.

Antibiotika

Na virová onemocnění jsou neúčinná, jejich zbytečným užíváním člověk škodí sám sobě i ostatním – podporuje vznik antibiotické rezistence bakterií.

Kouření

Nijak virovou nákazu neovlivňuje.

Tonik

Chinin v toniku se sice užíval jako antimalarikum, na SARS-CoV-2 však nebyl prokázán žádný účinek.

Virus přežije na povrchu jen chvíli

Zatím není přesně známo, jak dlouho přežívá SARS-CoV-2 na površích. Poslední posudek, který pozoroval dobu přežití různých jiných koronaviřů (SARS-Cov, MERS-Cov a další), měl velmi variabilní výsledky – přežití se pohybovalo od dvou hodin do 9 dní, záleželo na typu povrchu, teplotě i kmeni viru. Pokud máte podezření na to, že nějaký povrch kolem vás je kontaminovaný (například na něj někdo kýchnul), dezinfikujte ho. Stejně tak dává smysl pravidelně dezinfikovat povrchy v okolí nemocného a také si pravidelně mýt a nebo dezinfikovat ruce.

Nový koronavirus se nepřenáší v horkém/studeném podnebí

Dosavadní data ukazují, že se SARS-CoV-2 může přenášet v teplém i studeném podnebí. SARS-CoV-2 je většinou předán přímým kontaktem a teplota lidského těla zůstává stejná, nehledě na teplotu okolního prostředí.

Mazlíčci se nakazí

Zatím nebyl evidován případ, kdy by se nakazil domácí mazlíček, ale nový koronavirus se zřejmě může přenášet i na zvířata. Proto je vždy dobré si umýt ruce po kontaktu s vaším mazlíčkem. Zabráníte tím i přenosu jiných patogenů či parazitů.

LÉK NA KORONAVIRUS:
ALKOHOL,
CHLOR,
NOSNÍ KAPKY,
ČESNEK,
HORKÁ VODA
A PITÍ KAŽDÝCH 15 MINUT
ANTIBIOTIKA,
KOUŘENÍ,
TONIC

**ROUŠKA VÁS
OCHRÁNÍ PŘED
NÁKAZOU**

**VIR SE ŠÍŘÍ
I S BALÍČKY
ZE ZAHRANIČÍ**

FAKE NEWS

HOAXY O KORONAVIRU
(COVID-19)

CO SE ŠÍŘÍ A NENÍ PRAVDA?

**VIRUS PŘEŽIJE
NA POVRCHU
JEN CHVÍLI**

**NOVÝ KORONAVIRUS
SE NEPŘENÁŠÍ
V HORKÉM/STUDENÉM
PODNEBÍ**

**VÁŠ DOMÁCÍ
MAZLIČEK VÁS
MŮŽE NAKAZIT**

Informace pro seniory

Co se děje?

V celém světě je **epidemie nemoci** způsobené tzv. **koronavirem** – COVID-19. Je to nemoc virová a **přenáší se jako chřipka** – kašláním, kýcháním nebo dotykem. Průběh nemoci připomíná chřipku: **vysoká teplota, bolesti svalů a kloubů, dýchací potíže**. Na rozdíl od chřipky má u velké části lidí **závažnější průběh**, včetně zápalů plic a nutnosti použití dýchacích přístrojů. Nejhorší průběh má **u lidí dlouhodobě nemocných a u seniorů**, tam tato nemoc i přes lékařskou pomoc **končí často i smrtí**.

V případě zdravotních obtíží volejte informační linku 1212 nebo svého obvodního lékaře.

Jaká je situace v České republice?

Je **zakázáno vycházet z domů**, s výjimkou cesty za rodinou, do práce a pro nejnnutnější nákupy.

Pokud jdete na veřejnost, **musíte mít zakrytá ústa a nos** rouškou, šátkem, šálou, utěrkou, kapesníkem, čímkoliv, co vám nos a ústa zakryje.

Jsou **zavřené všechny obchody, s výjimkou potravin**, drogerie, lékáren a dalších nezbytných potřeb, takže se nebojte, že byste si jídlo, hygienické potřeby a léky koupit nikde nemohli.

Jsou **zavřené restaurace**

Obchody s potravinami jsou výhradně pro seniory zpřístupněné od 8.00 do 10.00. Snažte se nakupovat v tento čas.

Rady k onemocnění poskytuje nonstop linka – Státní zdravotní ústav: 725 191 370, 724 810 106, 725 191 367

Kdo mi nakoupí, když se nemá vycházet ven?

Na nákup jít můžete. Mějte ale **zakrytá ústa a nos** (rouška, šátek) a **udržujte si odstup** nejméně 2 metry od ostatních lidí, s nikým se nezdravte potřesením rukou. **Od 23. 3. je pro seniory v obchodech přednostně vyhrazený čas 8-10 hodin**, a to ve všech prodejnách s plochou nad 500 metrů čtverečních.

Požádejte rodinu

Když nemáte rodinu a žijete sami, **požádejte sousedy!** – nebojte se, nestyďte se, lidé vědí, jaká je situace, a nebudou se cítit, že je obtěžujete. Zjistěte si, jestli ve vaší obci někdo, kdo službu nákupu přímo do domu nabízí. Pokud máte **kontakt na obecní úřad**, zavolejte v případě potřeby tam, řeknou vám, jaká je situace u vás v obci/měště. Většina starostů spolupracuje se skupinami dobrovolníků, poradí vám, dají vám kontakty. Jsou i **dobrovolníci**, kteří nabízejí obstarání nákupů. Pokud o někom takovém víte, řekněte to svým známým a přátelům.

Vždy preferujte bezkontaktní předání. Pokud není možné, zkrat'te prosím dobu předání na **minimum** a noste **ochranné prostředky**.

Nemám roušku, ale musím ven. Co mám dělat?

Zakryjte si nos a ústa šátkem, šálou, ručníkem, utěrkou, kapesníkem. Pokud víte jak na to, **můžete si ušít roušku sami** z nějakého 100% bavlněného materiálu. Roušky zatím v prodeji nejsou, v lékárnách je neseženete, přednostně je dostávají zdravotníci a záchranáři. **Nekupujte roušky od překupníků!**

Roušku Vám také může poslat někdo známý, případně člen rodiny. Česká pošta tyto zásilky (v průhledném obalu a označené jako roušky) doručuje zdarma.

Pamatujte na to, že **nosit roušku není hanba**, naopak.

Jak ošetřovat látkovou roušku, kterou si doma vyrobím sám?

Použitou **látkovou** roušku po příchodu domů neodkládejte na věšák nebo na botník, ale dejte ji **rovnou do umyvadla** či lavoru a hned ji **přelijte vroucí vodou z rychlovarné konvice** (100°C). Nechte ji v horké lázni cca 15 min a postup pak ještě jednou zopakujte. Po uschnutí roušku **pečlivě přežehlete žehličkou** na nejvyšší teplotu. Samozřejmě ji můžete prát i v pračce nebo vyvařit jiným způsobem. Roušky by měly být pokud možno ze 100% světlé bavlny, aby při vyvářece nepouštěly barvu.

Na obědy chodím do jídelny, ale ty jsou zavřené. Co teď?

Některé jídelny nabízejí možnost telefonického objednání jídla a rozvozu, často zdarma. Zavolejte jim nebo poproste sousedy, jestli by vám to mohli

zjistit oni. Zkuste kontaktovat třeba pečovatelské domy, školní jídelny a podobně.

Můžu jít k doktorovi na objednanou prohlídku?

Ne, **nechod'te**. Zavolejte do ordinace a domluvte si jiný termín. Nemocnice přednostně řeší akutní nákazu občanů, kteří už nemoc COVID-19 mají.

Kdo mi předepíše léky, které beru dlouhodobě?

Zatelefonujte svému lékaři, on vám může recept vystavit a **poslat na váš telefon jako SMS**, případně komukoli z rodiny, nebo i sousedovi. V SMS bude kód potřebný k výdeji léku, ten si můžete opsat na papír a zajít s ním do lékárny. Na základě tohoto kódu vám lékárníci lék vydají. **Lékárny jsou otevřené**, pokud si nemůžete dojít sami, požádejte někoho dalšího – opět rodinu, sousedy.

Co mám dělat, když mi není dobře?

Pokud máte příznaky onemocnění koronavirem, tedy bolesti svalů, kloubů, suchý kašel a vysokou teplotu (nad 38°C), **nikam nechod'te!** Zavolejte svému praktickému (obvodnímu) lékaři, nebo **na linku 1212**, tam vám řeknou, jaký je přesně postup. Dojede k vám sanita, která udělá testy.

Pokud máte jinou nemoc, nebo se zhoršila vaše chronická dlouhodobá nemoc, zavolejte praktického (obvodního) lékaře a domluvte si s ním postup. Nejezděte do nemocnice ani k lékaři, nevolejte záchranku.

Záchranku volejte, pokud je váš stav vážný, když se obáváte, že byste mohli třeba omdlít, máte úraz nebo při jiném ohrožení života. Telefon je 155 nebo 112.

Můžu jít na poštu pro důchod?

Důchody už jsou pouze doručovány. Pokud Vás doručovatel nezastihne doma, lze si domluvit jiný termín.

Jsem z toho smutný / smutná, s kým mohu mluvit?

Situace je těžká pro všechny a omezení zasáhla každého. Mírný smutek je pochopitelný. **Zkuste se zabavit**, pokud můžete, nějakou domácí prací, poslouchajte rádio, televizi, čtete si, telefonujte si s blízkými. Můžou pomoci i různé **bezplatné linky pro seniory** – telefonování na tato čísla je zdarma:

Nonstop linka pro pražské seniory

800 160 166

Linka pro seniory od neziskové organizace Elpida (8-20 h)

800 200 007

Senior Point a Společně

840 111 122

Život 90

800 160 166

Anděl na drátě:

800 555 655

Jak dlouho to ještě bude trvat?

To **nikdo neví**, bohužel. Situace se mění každým dnem, ale neklesejte na mysli, **jednou to skončí**.

Jak je to u nás v obci? Jedou autobusy, vlaky? Je v konzumu otevřeno?

Každý kraj, každý okres má situaci trochu jinou. Pokud nevíte, kde sehnat informace, zavolejte na městský nebo obecní úřad, kde vám jistě rádi poradí a řeknou, na koho se obrátit.

Můžu já nějak pomoci?

Ta nejjednodušší pomoc je, že budete **dodržovat výše napsané**, nebudete chodit ven bez zakrytých úst a nosu, budete dodržovat nejméně dvoumetrový odstup od ostatních lidí a budete dbát na **zvýšenou hygienu, především pečlivé mytí rukou mýdlem** po každém příchodu z jiného místa, než je váš byt nebo dům.

*V měsíci dubnu
oslaví svá životní jubilea tito naši občané:*

Vyvěčka Václav

Vyvěčková Jana

Mikloš Július



Žádáme občany, kteří nechtějí být jmenovitě uváděni v této rubrice životních jubileí, aby se s tímto požadavkem obrátili na Obecní úřad.

Děkujeme.

Informační měsíčník: Obecní zpravodaj
Vydala: Obec Heřmanice u Oder, v počtu 60 ks
Adresa: Heřmanice u Oder č. 47, 742 35 Odry
Cena: 5,- Kč
Tel. : 556748038
IČ: 00600750
Datum vydání: 1. 4. 2020
e. č. MK ČR E 10243 24. ROČNÍK - 4/2020

