

## Antivirové desatero

Situace je aktuálně vážná. Nepodléhejte však prosím panice a řiďte se pokyny ústředních orgánů, které jsou v televizi (ČT 24) stále aktualizovány. Chovejte se obezřetně, odpovědně a ohleduplně k sobě i ke svému okolí. Přečtěte si a dodržujte následující doporučení.

1. Ven mezi lidi, chodte jen v nutných případech. Starší spoluobčany prosím - omezte veškeré pochůzky, zůstaňte doma a využívejte telefonu a služeb, které pro vás město zajišťuje (dovoz stravy, nákupů a léků pečovatelskou službou).
2. Udržujte zvýšenou čistotu, včetně omývání často dotýkaných ploch (kliky, vypínače apod.). Častěji perte oblečení i ručníky.
3. Na nutné pochůzky se patřičně vybavte! Na obličej respirátor, rouška nebo alespoň šátek s vloženým kapesníkem. Je třeba zakrýt ústa i nos. Doplňte brýlemi. Používejte rukavice.
4. Desinfikujte často své ruce a mobily. Po pochůzce si pečlivě omyjte ruce, nejlépe desinfekčním gelem. Nemáte-li, postačí mýdlo (20 s). Otřete mobilní telefon, brýle.
5. V obchodech, či jiných provozovnách, dodržujte větší rozestupy mezi lidmi. Doporučuje se 2 metry. Primárně používejte k placení platební karty.
6. Podpořte svůj imunitní systém. Vitamíny, vhodná strava, cvičení, dostatek spánku a pozitivní přístup při současné náročné situaci určitě pomůžou.
7. Nenavštěvujte zbytečně ohrožené skupiny (starší lidé, chronicky či aktuálně nemocní). Rodinné kontakty udržujte přes telefon či internet. Chovejte se tak, že každý můžeme být potenciálně nakažený, aniž o tom víme a nechceme ohrozit své blízké.
8. Jestliže donášíte jídlo, léky a jiné nutné věci svým blízkým z ohrožené skupiny, opět se patřičně vybavte. Určitě použijte respirátor nebo roušku a rukavice. Při návštěvě nebudte s blízkými kontaktní, držte bezpečnou vzdálenost. Nepodávejte si ruce a neobjímejte se.
9. V případě příznaků infekce (kašel, bolest v krku, ztráta čichu nebo horečka) či potřeby lékařské pomoci, řešte své problémy či požadavky na léky či ošetření nejdříve po telefonu s praktickým lékařem a řiďte se jeho pokyny. Patříte-li do ohrožené skupiny, nebojte si říct o pomoc svým blízkým, sousedům či někomu vhodnému z vašeho okolí – pečovatelská služba, městská policie, obec. Vždy se najde někdo, kdo vám ochotně pomůže s dodávkami jídla, léků apod.
10. Seznam odběrových míst a testovací kapacity vám sdělí hygienická stanice nebo je lze nalézt přehledně na informačním webu [www.koronavirus.mzcr.cz](http://www.koronavirus.mzcr.cz)

Důležité kontakty      Pečovatelská služba Řevnice – 257721569  
Městská policie Řevnice – 773 837 230  
Starosta města Řevnice – 603 525 055  
Celostátní informační linka pro občany v souvislosti s koronavirem - 1212  
Infolinka Krajské hygienické stanice – 1221

Zákaz návštěv v Penzionu ve Školní ulici. Provoz městského úřadu pro veřejnost je omezen na pondělí 8-12 a středu 13-18 hodin. Školní kuchyně je stále v provozu s možností dovozu stravy pro seniory pečovatelskou službou.

Společně to zvládneme.