

# Informace pro občany obce Veselíčko při pandemii koronaviru COVID-19 /2/



## Krizový štáb

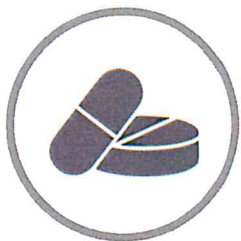
Starosta obce zřídil krizový štáb ve složení:

Tomáš Šulák, Pavla Kolková, Jiří Suchánek, Ivana Lehnertová, Gabriela Podlesná, Zuzana Hradilová, Lucie Pazderová + další techničtí pracovníci obce



## Obchod smíšeného zboží

Funguje v obci s běžnou otevírací dobou. **Při obsluze a nákupu je potřeba dát zjevně v době mezi 8 a 10 hodinou přednost seniorům nad 65 let** a držitelům průkazu zdravotně postižených. U vstupu použijte **dezinfekci** na ruce! **Minimarket je otevřen od 6 do 19 hodin, v neděli od 7 do 18 hodin.**



## Dovoz léků

Objednávky přijímá pracovnice obce Gabriela Podlesná telefonicky: 581 793 255, nebo 770 166 856. Pokud máte **recept** od lékaře, pošlete ho sms zprávou či nadiktujete osmimístný kód.



## Nákupy pro seniory

Krizový štáb **nabízí pro občany nad 65 let a pro nemocné** možnost zajištění nákupu **základních potravin a drogerie** a dovoz do domu (limit nákupu 500 Kč). Objednávky přijímá v pracovní dny do 9.00 Gabriela Podlesná (viz výše).



## Česká pošta

Funguje s upravenou otevírací dobou: pondělí, středa, pátek **od 14 pouze do 16 hodin**. Úterý a čtvrtek **od 8 do 11 hodin**. Od 8 do 9 hodin je vyhrazen čas pro seniory nad 65 let. **O vyplácení dubnových důchodů budete aktuálně informováni.**



## Roušky

Je **zakázáno** vycházet na veřejnost **bez zakrytí nosu a úst**. Naše obec zajistila roušky pro občany. **Tato etapa byla velmi solidární a děkujeme všem, kteří se na šití roušek podíleli.** V případě potřeby kontaktujte šicí firmu p. Lenky Kubíčkové: tel. 603 101 538. **(Na obecním úřadě máme cca 40 šitých roušek pro nezbytně akutní potřebu. Z krizového štábu kraje jsme dostali 180 ks jednorázových roušek a 20 respirátorů typu 2 pro obecní úřad a 10 pro JSDH.)** Používejte roušky s rozumem. Nosit je nemusíte např. v lese, na polních cestách apod., kde nikdo široko daleko není, ale mějte je po ruce.



## Obecní úřad

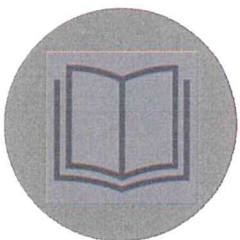
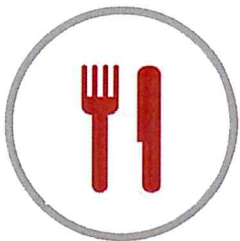
Úřadovna je **pro veřejnost** k dispozici **v pondělí a ve středu od 13 do 16 hodin**. Avšak úřad nadále **funguje** i v další dny. Neodkladné záležitosti řešte pomocí **telefonické** (581 793 255) či e-mailové komunikace: [urad.veselicko@iol.cz](mailto:urad.veselicko@iol.cz)  
Platby provádějte **převodem na účet** obce u KB: 3326831/0100, do zprávy pro příjemce uveďte své jméno a předmět platby. **Od 20. 4. dle nařízení ministerstva zdravotnictví obnovíme úřední hodiny v pondělí a středu od 8 do 12 a 13-17 hodin. Všechny nutné záležitosti řešte PŘEDEM telefonicky.**



## Dovoz obědů

Pro důchodce, děti a další občany existuje možnost zřídit dovoz obědů. **Nově je možné využít nabídky Hospůdky Na Kovárně**, která vaří denně. Výdejní okénko je otevřeno od 11 do 20 hodin. Rozvoz denní nabídky je 11.30–12.30. Rozvoz stálé nabídky 11–20 hodin. Denní nabídku je nutno objednat den předem do 15 hodin na telefonu 731 117 952. Týdenní jídelníček je zveřejněn na webu a facebooku obce. Cena denního menu je 89 Kč.

Je možné také využít nabídky **dovozu obědů** místního podnikatele, p. Jakuba Pelze, restaurace U zámecké zahrady v Lipníku n. B.: <https://www.rozvoz-lipnik.cz/#home>, tel. 581 772 672, nebo 775 553 382.



## Knihovna a muzeum / Dětský domov se školou

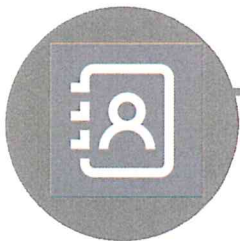
Do odvolání jsou uzavřeny. DDŠ je v provozu.  
Výpůjčky knih se **prodlužují**.



## Mateřská škola a dětské hřiště

Do odvolání uzavřena.

V provozu je kuchyně mateřské školy. **Mateřská škola Veselíčko nově nabízí možnost stravování všem občanům. Cena za kompletní menu je 65 Kč, v případě zájmu volejte mezi 8 a 12 hodinou na telefon 581 793 268.**



### Tomáš Šulák

starosta

Tel.: 775 949 142

### Jiří Suchánek

velitel JSDH, ředitel SOV

Tel.: 725 136 616

### Gabriela Podlesná

administrativní pracovnice

Tel.: 770 166 856

### Pavla Kolková

místostarostka

Tel.: 603 507 991

### Ivana Lehnertová

hospodářka obce

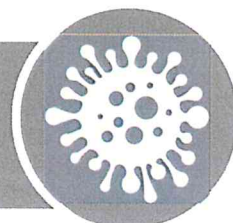
Tel.: 734 763 588

### Lucie Pazderová

ředitelka mateřské školy

Tel.: 737 548 477

Krizový štáb žádá všechny občany o dodržování pravidel nouzového stavu.  
Omezte pobyt na veřejnosti, nenavštěvujte se.  
Přejeme Vám pevné zdraví!



## Informace pro občany obce Veselíčko - aktuality ke koronavirové krizi (2)



### KORONAVIRUS

Aktuální informace  
ke COVID-19  
pro občany  
Obce Veselíčko



[www.obec-veselicko.cz](http://www.obec-veselicko.cz)  
Telefon: 581 793 255

## Manuál pro občany: Práva a povinnosti za nouzového stavu

[Přitáhněte pozornost čtenářů zajímavou citací z dokumentu nebo tu zvýrazněte klíčové body. Toto textové pole můžete jednoduše umístit na libovolné místo na stránce přetažením myši.]



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

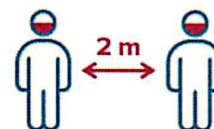
Vláda vyhlásila pro území České republiky nouzový stav z důvodu ohrožení zdraví v souvislosti s prokázáním výskytu koronaviru (označovaný jako SARS CoV-2), který byl přidán na seznam nakažlivých onemocnění a jeho úmyslné šíření bude nově trestným činem. Ministerstvo zdravotnictví předkládá aktuální přehled toho, jak jednat a co je povoleno v rámci nouzového stavu dle platných mimořádných opatření.

### Pobyt a pohyb za nouzového stavu

Pro všechny osoby platí omezený volný pohyb na území celé České republiky.

#### Co mohu?

- Jezdit do práce či cestovat z důvodů svého podnikání pouze na území České republiky.
- Chodit obstarávat základní věci, jako jsou potraviny, léky, zdravotnické potřeby atd., jak pro sebe, zvířata, tak i příbuzní či osoby blízké.
- Cestovat v rámci dobrovolnictví, sousedské výpomoci či jiného zajištění potřeb a služeb.
- Cestovat do zdravotních nebo sociálních zařízení, tak stejně jako do těchto zařízení doprovázet příbuzné a osoby blízké.
- Je možné cestovat na území České republiky za účelem vyřízení nezbytných úředních záležitostí nebo z tohoto důvodu doprovázet příbuzné či osoby blízké.
- Je možné se pohybovat v přírodě a parcích – avšak je nutné uvědomit si, že pohyb na veřejně dostupných místech je omezen pouze na **nezbytně nutnou dobu** – navíc vyjma rodiny, je možné takto venku pobývat pouze nejvýše v počtu **dvou osob**.
- Můžu se účastnit pohřbů.
- V případě, že jsem řidičem motorového vozidla a jsem v tomto vozidle **sám nemusím** mít ochranný prostředek dýchacích cest.
- Mohu vykonávat sportovní činnost na **venkovních** sportovištích, v parcích, v přírodě a na jiných veřejně přístupných místech za splnění těchto podmínek:
  - nošení ochranných prostředků dýchacích cest (nos, ústa), které brání šíření kapének, a to s výjimkou venkovních sportovišť, kdy jsou sportující osoby, popř. skupina společně sportujících osob, odděleny od jiných osob fyzickou překážkou (např. stěna nebo plot) nebo vzdáleností **nejméně 2 metry**,
  - společně sportují jen **dvě osoby**, s výjimkou členů domácnosti, popřípadě při sportování od jiných osob zachovávají **odstup nejméně 2 metry**,
  - nejsou využívány související vnitřní prostory sportoviště, zejména společné šatny, umývárny, sprchy apod., ve kterých by nebyly plněny shora uvedené podmínky,



### Co musím?

- Musím se snažit omezit svůj pohyb na veřejnosti na minimum.
- Musím omezit kontakt s ostatními lidmi na nezbytnou míru.
- Omezit svůj pobyt na veřejně dostupných místech maximálně na **dvě osoby s výjimkou členů domácnosti**, výkonu povolání, podnikání nebo obdobné činnosti, účasti na pohřbu.
- Musím zachovávat odstup **dva metry** při kontaktu s ostatními osobami, je-li to možné.
- Musím mít při každém pohybu a pobytu na veřejně dostupných místech mimo bydlíště ochranný prostředek dýchacích cest – tzn. **zakrytá ústa a nos** – k tomu mohu využít respirátor, roušku, ústenku, šátek či jiný prostředek, který brání šíření kapénkové infekce. **Vyjma dětí do dvou let.**

## Kulturní, sportovní a další akce

### Co je zakázáno?

- Vzhledem k omezení volného pohybu osob **je zakázána přítomnost** veřejnosti v provozovnách posiloven, koupališť, soláriích, saunách a wellnes službách, hudebních a společenských klubech, zábavních zařízeních, veřejných knihovnách a galeriích, bazénech, turistických informačních centrech.
- Dále **je zakázána přítomnost** veřejnosti v provozovnách stravovacích služeb, je zakázána činnost provozoven stravovacích služeb v nákupních centrech s prodejní plochou přes 5000 m<sup>2</sup>.
- **Je zakázán provoz** heren, kasin, autoškol, taxislužeb s výjimkou taxislužeb rozvázející potraviny nebo osoby s oprávněním řidiče taxislužby, přítomnost v prodejnách stavebnin, stavebních výrobků a hobby marketů.
- **Je zakázán prodej ubytovacích služeb**, s výjimkou osob poskytujících ubytování v ubytovnách, lázeňských zařízeních a školských ubytovacích zařízeních, tento zákaz **se nevztahuje** na prodej a poskytnutí ubytovacích služeb osobám za účelem výkonu povolání, podnikatelské nebo jiné obdobné činnosti a prodej cizincům do doby opuštění území ČR a cizincům s pracovním povolením na území ČR.
- Je **pozastavena platnost nařízení**, kterým obec vymezuje oblasti obce, ve kterých lze místní komunikace nebo jejich určené úseky užít za cenu sjednanou v souladu s cenovými předpisy.
- Je dočasně pozastaven doplňkový prodej jízdních dokladů průvodčími ve vlacích Českých drah.

## Maloobchod

### Co je dovoleno?

Je zakázán maloobchodní prodej a prodej služeb v provozovnách, s výjimkou těchto prodejen (pokud uvedená služba či zboží představuje převážnou část činnosti dané provozovny):

- potravin,
- pohonných hmot,
- paliv,
- hygienického zboží, kosmetiky a jiného drogistického zboží,
- lékárny, prodejny a výdejny zdravotnických prostředků,
- malých domácích zvířat,
- krmiva a dalších potřeb pro zvířata,
- brýlí, kontaktních čoček a souvisejícího zboží,
- novin, časopisů,
- tabákových výrobků,
- služeb prádelen a čistíren,
- opravy silničních vozidel, pokud v provozovně není současně více než 30 osob,
- odtahy a odstraňování závad vozidel v provozu na pozemních komunikacích,
- prodej náhradních dílů k dopravním prostředkům a výrobním technologiím,
- provozovny umožňující vyzvednutí zboží a zásilky od třetí strany,
- prodej zahrádkářských potřeb včetně osiva a sadby,
- pokladní prodej jízdenek,
- lázeňská zařízení, pokud v nich bude poskytována pouze lázeňská služba hrazená alespoň zčásti z veřejného zdravotního pojištění,
- provozování pohřební služby,
- květinářství,



- provádění staveb a jejich odstraňování, projektovou činnost ve výstavbě, geologické práce, zeměměřičství, testování, měření a analýzu ve stavebnictví,
- prodej textilního materiálu a textilní galanterie,
- servis výpočetní a telekomunikační techniky, audio a video přijímačů, spotřební elektroniky, přístrojů a dalších výrobků pro domácnosti,
- realitní zprostředkování a činnost účetních poradců, vedení účetnictví, vedení daňové evidence
- zámečnictví a servis dalších výrobků pro domácnost
- opravy, údržba a instalace strojů a zařízení pro domácnost
- provozovatelé pohřebišť, balzamování a konzervace, zpopelňování lidských ostatků do uren
- myčky automobilů
- domácích potřeb, pokud lze v provozovně nakoupit ochranné prostředky dýchacích cest jako je respirátor, rouška, ústenka, šátek, šál nebo jiné prostředky, které brání šíření kapének, rukavice nebo desinfekci
- hobbymarketů, prodejen stavebnin a stavebních výrobků a železářství,
- prodej a servis jízdních kol,
- sběr a výkup surovin a kompostárny.



**DO OBCHODU  
POUZE  
JEDEN ČLEN  
RODINY!**

**Je to tak  
těžké pochopit?**

Zákaz maloobchodního prodeje a prodeje služeb v provozovnách se nevztahuje na činnosti, které nejsou živností podle živnostenského zákona.

- **Všem osobám je zakázána přítomnost v maloobchodních prodejnách potravin, hygienického zboží, kosmetiky a jiného drogistického zboží s prodejní plochou větší než 500 m<sup>2</sup> v čase mezi 8.00 hod. a 10:00 hod. s výjimkou osob starších 65 let věku a jejich nezbytného doprovodu, držitelů průkazu ZTP/P starších 50 let a jejich nezbytného doprovodu, zaměstnanců nebo osob v obdobném poměru zařízení poskytujících pečovatelskou službu a majitelů a zaměstnanců provozovatele prodejny nebo osob v obdobném poměru. Ty maloobchodní prodejny s prodejní plochou pod 500 m<sup>2</sup> jsou povinny seniory nad 65 let a držitele průkazu ZTP/P starších 50 let při prodeji upřednostnit.**
- **Zakazuje se maloobchodní prodej na tržnicích a tržišťích.**

#### Co musím?

- Všem provozovatelům maloobchodních prodejen se doporučuje dezinfikovat nákupní košíky a vozíky po každém použití a kliky nebo madla dveří alespoň jednou za hodinu a povoluje se jim **prodej nebaleného pečiva** pouze za splnění těchto podmínek:
  - a) je zajištěno, že v místě odběru pečiva nedochází ke shlukování osob,
  - b) prodejní místo je vybaveno pomůckami osobní hygieny.
- Nařizuje se, aby podnikatelé provozující maloobchodní prodejnu potravin se samoobslužným prodejem **poskytovali bezplatně zákazníkům u každého vchodu do takové prodejny jednorázové rukavice nebo jiný ochranný prostředek na ruce** (např. mikrotenový sáček).
- Všem provozovatelům maloobchodních prodejen se nařizuje:
  - aktivně bránit tomu, aby se zákazníci zdržovali v kratších vzdálenostech, než jsou 2 m,
  - zajistit řízení front čekajících zákazníků, a to jak uvnitř, tak před provozovnou, zejména za pomoci označení prostoru pro čekání a umístění značek pro minimální rozestupy mezi zákazníky (minimální rozestupy 2 m),
  - umístit dezinfekční prostředky u často dotýkaných předmětů (především kliky, zábradlí, nákupní vozíky) tak, aby byly k dispozici pro zaměstnance i zákazníky provozoven a mohly být využívány k pravidelné dezinfekci,
  - zajistit, aby pracovníci provozoven nosili rukavice při kontaktu se zbožím a při přijímání plateb,
  - zajistit informování zákazníků o výše uvedených pravidlech, a to zejména prostřednictvím informačních plakátů u vstupu a v provozovně, popřípadě sdělováním pravidel reproduktory v provozovně.

#### Školní docházka a vzdělávací akce

##### Co je zakázáno?

- Zakázána je **osobní přítomnost žáků** na základním, středním a vyšším odborném vzdělávání ve školách a školských zařízeních a na hromadných formách výuky a zkoušek při studiu na vysoké škole a akcích pořádaných těmito školami. (Totéž platí pro základní umělecké školy.)

## Zkoušky

**Státní maturitní zkoušky** se uskuteční nejdříve tři týdny po opětovném otevření škol. **Jednotné přijímací zkoušky na střední školy** proběhnou v nezměněné formě nejdříve za dva týdny po opětovném otevření škol, uskuteční se pouze jediné kolo s možnými náhradními termíny.

## Doprava

### Co je zakázáno?

- Je zakázáno všem dopravcům v mezinárodní silniční osobní dopravě vozidly s obsaditelností nad 9 osob přepravovat cestující přes hranice ČR. Stejný zákaz platí i pro dopravce v mezinárodní drážní osobní dopravě a v přeshraniční vnitrozemské vodní osobní dopravě.

## Sociální oblast

### Co je zakázáno?

- Osobám, kterým jsou poskytovány sociální služby registrovanými poskytovateli sociálních služeb se po dobu trvání nouzového stavu zakazuje vycházet mimo objekt či areál zařízení, v němž jsou tyto sociální služby.

### Co se doporučuje?

- Osobám starším 70 let se doporučuje nevycházet po dobu trvání nouzového stavu mimo svá obydlí, s výjimkou návštěvy zdravotnického zařízení kvůli zajištění neodkladné zdravotní péče.

## Zdravotnictví

### Co je zakázáno?

- **Je zakázáno všem zaměstnancům**, kteří vykonávají zdravotnické povolání podle zákona č. 95/2004 Sb., a podle zákona č. 96/2004 Sb., **čerpání dovolené po dobu nouzového stavu** s výjimkou osob, kterým byla nařízena karanténa.

## Činnost úřadů a samospráv

### Jaká jsou omezení?

Orgány veřejné moci a správní orgány v rámci všech svých pracovišť **zahájily omezený provoz vyplývající z nouzového stavu**, spočívající v:

**a)** omezení práce, státní služby, zejména na ty agendy, jejichž výkon musí být bezpodmínečně kontinuálně zajišťován, a to zejména k zajištění chodu veřejné správy a služeb veřejné správy v nezbytně nutném rozsahu a plnění úkolů vlády České republiky směřujících k dosažení cílů nouzového stavu; ostatní agendy se vykonávají v rozsahu, který neohrozí níže uvedená opatření nutná k ochraně zdraví státních zaměstnanců, zaměstnanců a dalších úředních osob (dále jen „zaměstnanci“),

**b)** omezení osobního kontaktu zaměstnanců s adresáty veřejné správy (s žadateli, s jinými účastníky správních řízení) a dalšími externími osobami (dále jen „klienti/veřejnost“) na nezbytně nutnou úroveň,

**c)** omezení rozsahu úředních hodin orgánů **na pondělí a středu v maximálním rozsahu tří hodin v daném dni**; o změně úředních hodin orgány vhodným způsobem informují a zveřejní je na svých úředních deskách,

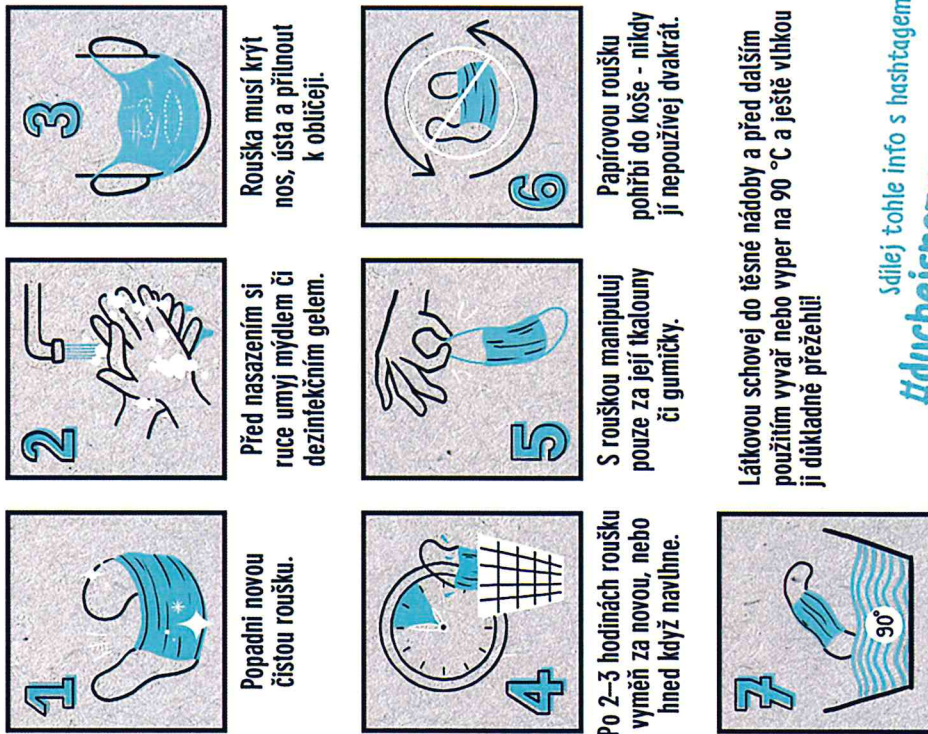
**d)** zajišťování chodu jednotlivých útvarů orgánu vždy nejnižším možným počtem zaměstnanců přítomných na pracovišti, který je nutno zachovat pro činnost správního orgánu,

**e)** zajištění činnosti orgánu tak, aby případné karanténní opatření vůči části zaměstnanců neohrozilo akceschopnost orgánu (např. střídání oddělených skupin zaměstnanců orgánu, práce na dálku)

Po dobu trvání nouzového stavu se územním samosprávným celkům ukládá z důvodu omezení svobody pohybu na území ČR **konat zasedání zastupitelstev, pouze pokud je to nezbytné** k přijetí opatření souvisejících s řešením nouzového stavu nebo ke schválení právních jednání nezbytných k dodržení termínů nebo zabránění bezprostředně hrozcím škodám. Zasedání musí být vedeno **prostředky komunikace na dálku** umožňujícími účast členů zastupitelstva na zasedání zastupitelstva v reálném čase bez jejich osobní přítomnosti, **osobní účast veřejnosti je vyloučena**.



# JAK NOSIT ROUŠKU?



Sdílej tohle info s hashtagem  
**#dýchejsrozumem**

**Rouška chrání tvé okolí. Přesvědč své okolí, ať chrání taky Tebe.**

**Kašlete na hygienu?**

**CHRAŇTE SEBE I VAŠE BLÍZKÉ!**



*„Není potřeba panikařit, ale dodržovat základní hygienická zásady. Situace si žádá jejich zopakování.“*

JUDr. Martin Netolický, Ph.D.  
Hejman a předseda bezpečnostní rady Pardubického kraje



[WWW.PARDUBICKYKRAJ.CZ/KORONAVIRUS](http://WWW.PARDUBICKYKRAJ.CZ/KORONAVIRUS)

**AKTUÁLNÍ INFORMACE COVID-19**

INFOLINKA: 585 719 719 (denně 9 - 19 hodin)

**KrajPomaha.cz**


## Hygienické zásady

**1 SPRÁVNĚ SI MÝT RUCHE**



**2 POUŽÍT DESINFEKCI**

V době epidemie je vhodné používat také desinfekční gel v průběhu celého dne, zejména pokud se vyskytujeme ve veřejných prostorech, kde se dotýkáme povrchů či předmětů holou rukou.




**3 VYHÝBAT SE MÍSTŮM S VYŠŠÍ KONCENTRACÍ LIDÍ**

A pokud se navíc cítíte nastydlí nebo oslabení, zdržujte se doma a přijměte další hygienická opatření, abyste nenakazili své nejbližší.




**4 SPRÁVNĚ ODKAŠLÁVÁNÍ**

Kapesník nebo předloktí jsou ta správná místa, kam si můžete odkašlat nebo kýchnout. Nikdy ne přímo do dlaně!



**5 OCHRANA DÝCHACÍCH CEST**

V případě virové epidemie je nutné se chránit také rouškou nebo respirátorem.



**6 VČASNÁ NÁVŠTĚVA LÉKAŘE**

Mezi důležité hygienické zásady patří také okamžitá návštěva lékaře v případě zjištění závažných příznaků nemoci.



*„Každý z nás může svým zodpovědným chováním přispět k mírnějším dopadům šíření jakékoliv nákazy.“*

MUDr. Olga Hégrová  
Krajská hygienická stanice Pardubického kraje

Aktuální přehled o nakažených COVID-19 v Olomouckém kraji: [www.krajpomaha.cz](http://www.krajpomaha.cz)



Olomoucký kraj pomáhá  
Informace o naze COVID - 19 na jednom místě

E-mail: [pomoc@olkraj.cz](mailto:pomoc@olkraj.cz)  
Tel.: 585 719 719

[Aktuálně](#) / [Radý a doporučení](#) / [Pro občany](#) / [Pro obce](#) / [Pro podnikatele](#) / [Pomáháme si](#) / [Důležité kontakty](#)

### Aktuální počty osob s prokázanou nákazou COVID-19 v Olomouckém kraji

Aktualizováno 12.04. v 18:48

Potvrzených případů nakažených COVID-19	<b>580</b>
Vyléčených osob	<b>67</b>
Testovaných osob	<b>5949</b>

Obec (ORP)	Počet	Obec (ORP)	Počet
Hranice	2	Prostějov	41
Jeseník	8	Přerov	24
Konice	0	Šternberk	42
Lipník nad Bečvou	0	Šumperk	45
Litovel	117	Uničov	63
Mohelnice	1	Zábřeh	1
Olomouc	236	<b>Celkem</b>	<b>580</b>

07.04.2020

Poslanci schválili prodloužení stavu nouze do 30. 4. 2020

[Seznamzpravy.cz](http://Seznamzpravy.cz)

Zákonodáři se kvůli srozumitelnosti data nakonec shodli na období do 30. dubna.

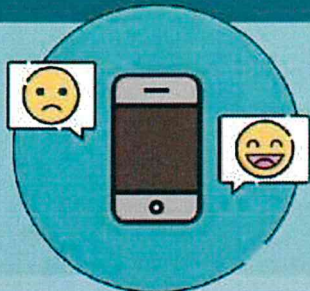
[více informací >](#)





World Health Organization

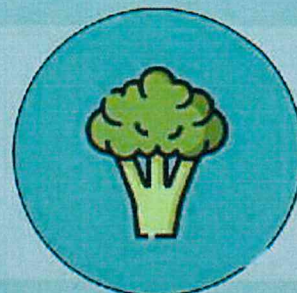
## Zvládání stresu během nákazy COVID-19



Během krize je normální cítit se smutný, ve stresu, zmatený, vyděšený nebo rozzlobený.

Pomoci může popovídat si s lidmi, kterým věříte. Kontaktujte své přátele a rodinu.

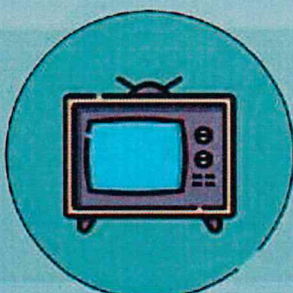
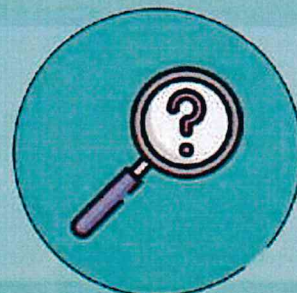
Pokud musíte zůstat doma, dodržujte zdravý životní styl – včetně správného stravování, dostatečného spánku, cvičení a sociálních kontaktů se svými blízkými doma a e-mailem nebo telefonicky s dalšími členy rodiny a přáteli.



Když nevíte, co si počít se svými emocemi, neuchylujte se ke kouření, alkoholu nebo jiným drogám.

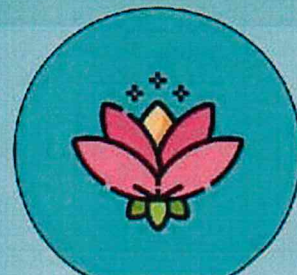
Pokud se cítíte svými pocity zavaleni, promluvte si se zdravotníkem nebo poradcem. Sestavte si plán, kam jít a jak vyhledat pomoc v oblasti tělesného a duševního zdraví, pokud ji budete potřebovat.

Sežeňte si fakta. Obstarejte si informace, které vám pomohou správně stanovit míru vašeho rizika tak, abyste mohli přijmout přiměřená bezpečnostní opatření. Najděte si důvěryhodný zdroj, kterému můžete věřit, jako například webové stránky Světové zdravotnické organizace nebo místní či státní orgán působící v oblasti veřejného zdraví.



Omezte dobu, kdy si děláte starosti a jste rozrušení, zkrácením času, který vy a vaše rodina trávíte sledováním a posloucháním mediálních vstupů, které vnímáte jako znepokojující.

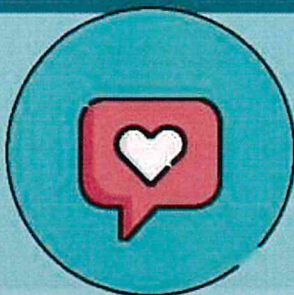
Zamyslete se nad dovednostmi, které vám v minulosti pomohly zvládat nepříjemné životní situace, a tyto dovednosti využijte, abyste dokázali lépe zvládat své emoce během nesnadné doby této pandemie.





World Health  
Organization

## Pomozte dětem zvládat stress během nákazy COVID-19



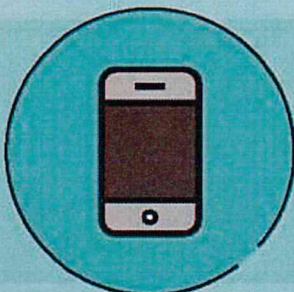
Děti mohou na stres reagovat různě – mohou být například závislejší na přítomnosti rodičů, úzkostlivé, odtažitě, rozzlobené nebo rozčilené, mohou se v noci pomočovat a podobně.

Na projevy svých dětí reagujte s pochopením, naslouchejte jejich obavám, dávejte jim více než obvykle najevo lásku a věnujte jim více pozornosti.

V obtížných dobách děti potřebují lásku a pozornost dospělých. Věnujte jim více času a pozornosti.

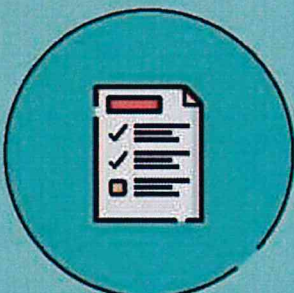
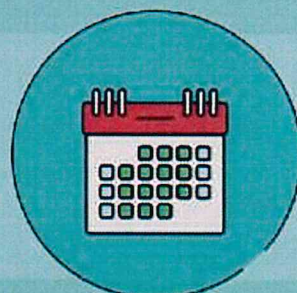
Nezapomínejte dětem naslouchat, laskavě s nimi mluvit a uklidňovat je.

Pokud je to možné, dávejte dětem příležitost hrát si a odpočívat.



Snažte se děti držet v blízkosti rodičů a členů rodiny a pokud možno se snažte zabránit rozdělení dětí a jejich pečovatелů. Pokud k rozdělení dojde (například v důsledku hospitalizace), nezapomínejte na pravidelný kontakt (například telefonický) a děti uklidňujte.

V maximální možné míře se držte zavedených zvyků a harmonogramů nebo pomáhejte vytvářet nové v novém prostředí tak, aby například zahrnovaly čas na školu/učení a čas vyhrazený pro bezpečnou hru a odpočinek.



Poskytujte jim fakta o tom, co se stalo, vysvětlujte, co se děje teď, a poskytněte jim srozumitelné informace o tom, jak mohou snížit riziko nákazy onemocněním. Používejte při tom slova, kterým rozumějí, podle toho, kolik jim je let.

Součástí toho by také mělo být podávání informací o tom, co by se mohlo stát, a sice uklidňujícím způsobem (například některý člen rodiny nebo dítě se může začít cítit špatně a možná bude muset jít na nějakou dobu do nemocnice, aby mu doktoři mohli pomoci a aby se zase mohl cítit dobře).

# Jak nakládat s odpadem v době koronavirové pandemie

Ministerstvo životního prostředí

## DOMÁCNOSTI S NENAKAŽENÝMI OSOBAMI BEZ NAŘÍZENÝCH KARANTÉNNÍCH OPATŘENÍ:

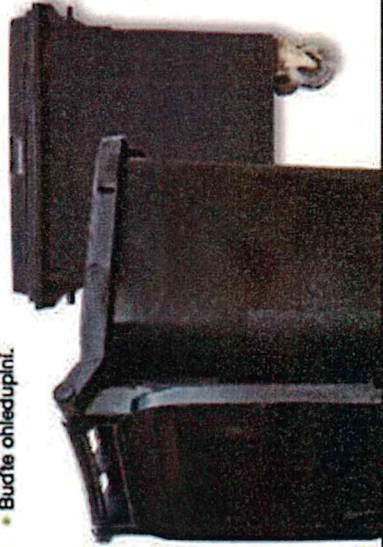
- Nakládejte s komunálním odpadem jako obvykle.
- Třídte jako obvykle do barevných kontejnerů (pytlů).
- Směsný komunální odpad odkládejte do černých kontejnerů (na místa k tomu určená).
- Jednorázové ochranné pomůcky (roušky/respirační/rukavice) můžete po použití odkládat do směsného komunálního odpadu. Vždy je ale předtím vložte do plastového obalu a následně ještě do dalšího plastového obalu, který pevně zavážete.
- Nikdy nedávejte zavázané pytle mimo černé kontejnery. Chráníte tak zdraví „popelářů“.
- Před a po manipulaci s odpady si pokaždé umyjte pečlivě ruce mýdlem a teplou vodou nebo použijte dezinfekční gel.
- Buďte ohleduplní.

## DOMÁCNOSTI S MINIMÁLNĚ JEDNOU OSOBOU V POVINNĚ NAŘÍZENÉ KARANTÉNĚ:

- Odpady netřídte.
- Veškerý odpad (včetně roušek, respirátorů, rukavic a kapesníků) od osob v karanténě, u kterých není prokázáno onemocnění COVID-19, ukládejte do plastového pytle na odpady.
- Plastové pytle by měly mít minimální tloušťku 0,2 mm. Po naplnění (nejpozději však do 24 hodin) ukiďte pytle pevně zavážete a na povrchu ošetřete dezinfekčním prostředkem.
- Jsou-li použity pytle z tenčího materiálu, je nutné takové obaly zdvojit. Plastový pytel proto vložte ještě do druhého pytle a zavážete.
- Povrch vnějšího pytle ošetřete dezinfekčním prostředkem a zavázaný pytel až pak dejte do černého kontejneru na směsný komunální odpad.
- Nikdy nenechávejte odpad mimo sběrnou nádobu. Chráníte tak zdraví „popelářů“.
- Před a po manipulaci s odpady si pokaždé pečlivě umyjte ruce mýdlem a teplou vodou nebo použijte dezinfekční gel.
- Buďte ohleduplní.

## DOMÁCNOSTI S POTVRZENOU NÁKAZOU NEMOCÍ COVID-19:

- Odpady netřídte.
- Veškerý odpad (včetně roušek, respirátorů, rukavic a kapesníků) od osob s prokázaným onemocněním COVID-19 ukládejte do plastového pytle na odpady.
- Plastové pytle by měly mít minimální tloušťku 0,2 mm. Po naplnění (nejpozději však do 24 hodin) pytel pevně zavážete a na povrchu ošetřete dezinfekčním prostředkem.
- Jsou-li použity pytle z tenčího materiálu, je třeba takové obaly zdvojit. Plastový pytel proto vložte ještě do druhého pytle a zavážete.
- Povrch vnějšího pytle ošetřete dezinfekčním prostředkem a zavázaný pytel až pak dejte do černého kontejneru na směsný komunální odpad.
- Nikdy nenechávejte odpad mimo sběrnou nádobu. Chráníte tak zdraví „popelářů“.
- Buďte ohleduplní.
- Před a po manipulaci s odpady si pokaždé pečlivě umyjte ruce mýdlem a teplou vodou nebo použijte dezinfekční gel.
- Ukládání odpadu do sběrné nádoby, svaz odpadu a jeho konečné odstranění by však mělo vycházet z lokálních možností bezpečného odstraňování směsného komunálního odpadu a minimalizace rizika pro pracovníky, kteří nakládají s odpady, ale i rizika pro ostatní občany.



*Nedávejte odpad do směn*

Pokud jste vytrídili nepotřebný materiál určený na sběrny dvůr, s jeho odnosem či odvozem vyčkejte až do ukončení nouzového stavu a zákazu volného pohybu osob!

## OBCE V KARANTÉNĚ:

- V územích nebo obcích, kde byla v důsledku výskytu onemocnění COVID-19 vyhlášena karanténa, je nutné přijmout opatření na základě zhodnocení rizik pro pracovníky svazových firem i obyvatel.
- Specifická opatření pro tyto případy by měl stanovit místně příslušný úřad po konzultaci s orgánem ochrany veřejného zdraví (OOVZ) a svazovými firmami.



# Vypalování **S rozumem**

Hasiči radí, jak se chovat při vypalování trávy a klestí

Více informací najdete na [www.olk.hzscr.cz](http://www.olk.hzscr.cz)



Pokud platí zákaz vypalování trávy, klestí a porostů, respektujte ho. V opačném případě vám hrozí pokuta až 25 tisíc korun



Oheň neroznášejte po okolí



Za silného větru nebo v období extrémního sucha oheň v přírodě nerozdělávejte. Zakázáno je to i na místech se vzrostlým porostem



Ohniště důkladně uhasťte buď zalitím vodou, nebo alespoň zasypáním zeminou



Pokud už rozděláváte oheň v přírodě, tak ohniště bezpečně oddělte od okolního prostředí například kameny či pískem



Právnické a podnikající fyzické osoby jsou povinny spalování hořlavých látek na volném prostranství předem oznámit hasičskému záchrannému sboru kraje. I občané by měli spalování hlásit. Lze to jednoduše zde: <https://paleni.izscr.cz/>



Oheň rozdělávejte alespoň 50 metrů od okraje lesa a v dostatečné vzdálenosti od budov, objektů a předmětů, které se mohou snadno vznítit. Oheň nezakládejte pod větvemi stromů, na kořenech stromů, na suchém listí, lesní hrabance nebo rašelíně



Pokud je váš život, zdraví či majetek v ohrožení, volejte hasiče na číslo 112 nebo 150

## 10 DESATERO Z DESÍTKY

### JAKÉ ZÁSADY DODRŽOVAT, KDYŽ ZAZVONÍ DOBROVOLNÍK

- 1 **POMOC PŘIJÍMEJTE POUZE OD PROVERENÝCH OSOB.** Buď je již znáte, doporučila je rodina, nebo se jedná o dobrovolníky z městské části, magistrátu, neziskových organizací apod.
- 2 **NEBOJTE SE POŽÁDAT O OBČANSKÝ PRŮKAZ NEBO O Pověření ORGANIZACE,** případně o telefonický kontakt, na kterém si důvěryhodnost organizace ověříte.
- 3 **POUŽÍVEJTE KUKÁTKO,** než dveře bytu otevřete.
- 4 **NIKOHO NEPOUŠTĚJTE DO BYTU,** komunikujte pouze ve společných prostorech domu.
- 5 **PŘEDEM SI NACHYSTĚJTE SEZNAM VĚCÍ,** se kterými potřebujete pomoci nebo které potřebujete nakoupit.
- 6 **VYUŽIJTE E-RECEPTY NA DÁLKU,** jejich použití proberte s lékařem. Pokud to váš zdravotní stav dovolí, komunikujte s lékaři jen telefonicky.
- 7 **PLATĚTE AŽ PO DORUČENÍ.** Pokud to výjimečně není možné, připravte pouze tolik peněz, kolik bude nákup stát.
- 8 **PENÍZE SI PŘICHYSTĚJTE DOPŘEDU,** nehledějte je až po příchodu dobrovolníka. Vždy trvejte na tom, aby vám **DOBROVOLNÍK PŘEDAL ÚČTENKU ZA NÁKUP.**
- 9 **NEPŘÍSPÍVEJTE NIKOMU,** kdo tvrdí, že vybírá peníze pro boj s COVID-19. Žádná taková veřejná sbírka nyní neprobíhá.
- 10 **POKUD MÁTE PODEZŘENÍ,** že se jedná o podvodníka, **KONTAKTUJTE LINKY 156 NEBO 158.**



HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR OLOMOUCKÉHO KRAJE



[praha10.cz/pomahame](http://praha10.cz/pomahame)



Městská část Praha 10

