



OBEC MUKAŘOV

Příčná 11, 251 62 Mukařov

V Mukařově 13. 3. 2020

Věc: Zajištění nákupu základních potravin a léků pro seniory

Vážení spoluobčané,

na základě doporučení odborníků, abychom před nemocí chránili zejména Vás, **nabízí obec Mukařov seniorům až do odvolání stavu nouze zajištění nákupu základních potravin a léků**, abyste se mohli v maximální míře vyhnout riziku kontaktu s dalšími osobami, a tím i riziku infekce.

Jak postupovat v případě zájmu o tuto službu:

1) kontaktovat obecní úřad – buď telefonicky, nebo e-mailem:

tel.: 323 660 246 (po-pá od 8 do 12 hodin), mobil: 608 047 196 (po-pá od 8 do 17 hodin),
nebo e-mailem: katerina.cadilova@mukarov.cz

2) připravit si nákupní seznam

Napište si nákupní seznam potravin a léků, který nám přečtete při telefonickém kontaktu, nebo zašlete e-mailem. Léky na předpis budeme řešit individuálně (buď si papírový předpis na léky vyzvedneme v obálce osobně, nebo přepošlete e-recept na tel.: 608 047 196).

3) individuálně se domluvíme na předání nákupu a platbě v hotovosti za nákup

Vždy se pokusíme zajistit, aby ani při předání nákupu a platbě nedošlo k blízkému kontaktu (nákup můžeme položit ke dveřím a peníze si vyzvednout připravené v obálce na předem stanoveném místě).

Nákupy budou realizovány v místním obchodě, v maximálním množství odpovídajícím zhruba týdenní spotřebě.

Věříme, že Vám touto službou pomůžeme překonat aktuální nepříjemnosti.

S pozdravem

PhDr. Kateřina Čadilová
místostarostka obce Mukařov

Radý, jak se bránit proti koronaviru

1) Nepodávat ruku

Koronavirus se z člověka na člověka přenáší po úzkém kontaktu kapénkovou infekcí. Potřesení rukou patří mezi nejčastější formy. Doporučujeme místo podávání ruky úsměv a zdvořilé pokývnutí hlavou.

2) Umývání rukou

Umývání rukou by mělo být neustálou samozřejmostí.

3) Dezinfekční prostředek s sebou

Noste s sebou dezinfekční prostředek, pokud budete cestovat hromadnou dopravou, kde nemáte možnost si ruce umýt.

4) Zásoby léků

Ujistěte se, že máte dostatečnou zásobu léků.

5) Dostatek vitamínů a tekutin

Nepodceňujte pravidelný přísun vitamínů, ideálně ve formě čerstvého ovoce, ale také doplňků stravy, dostatečně pijte.

6) Kvalitní spánek

Především během hlubokého spánku si tělo vytváří látky, které posilují imunitní systém, čímž pomáhají bojovat proti infekci. Nedostatek spánku učiní člověka zranitelnějším vůči kašli a nachlazení.

7) Omezení cestování

V době zvýšeného rizika infekce je nejlepší zůstat doma. Cílem je omezit riziko expozice viru a zabránit jeho šíření v komunitě. Vyhýbejte se zejména místům, kde se pohybuje velké množství lidí.

8) Minimální kontakt s nemocnými

Dalším pravidlem je vyhnout se viditelně nemocným. Nejedná se pouze o nakažené koronavirem, ale i chřipkou či jen běžným nachlazením. Oslabený imunitní systém se totiž nákaze brání s většími obtížemi.

9) Zodpovědné chování

Důležité je dodržování pravidel respirační hygieny. Při kašli a kýchání by si lidé měli zakrývat ústa paží nebo rukávem, nikoli rukou.