



EUROTOPIA.CZ, O.P.S.

INFORMAČNÍ LETÁK

Jsme tady pro lidi... Společně to zvládneme!

ZÁKLADNÍ INFORMACE PRO ŽIVOT V DOBĚ PANDEMIE

Nemáte dostatek informací o Koronaviru?
Chcete vědět, jak můžete chránit sebe a své blízké?
Máte problémy, se kterými si nevíte rady?

KORONAVIRUS

Základní informace

Co je to Koronavirus?

Jaké jsou jeho příznaky?

Jak dlouho může trvat, než se nemoc projeví?

Co dělat, pokud se objeví příznaky Koronaviru?

Na koho se mohu v případě dotazů k tomuto onemocnění obrátit?

Co je to Koronavirus? Jaké má příznaky?

Koronavirus je skupina čtyř druhů virů, které způsobují méně i více závažná onemocnění zejména dýchacího ústrojí.

Mezi příznaky Koronaviru patří:

- horečka nad 38 °C,
- bolest svalů a hlavy,
- zvýšená únava,
- dušnost,
- kašel,
- bolest v krku.

**Pokud jste však skutečně nakaženi tímto virem může odhalit
pouze speciální test!**



Co dělat, pokud se objeví příznaky Koronaviru?

Pokud máte některý z výše zmíněných příznaků, nemusí to však znamenat, že jste nakaženi Koronavirem!

Položte si proto následující otázky:

- *Vrátili jste se z některé z rizikových zemí?*
- *Byli jste v kontaktu s někým, kdo se z těchto zemí vrátil, a současně máte příznaky nemoci?*
- *Byli jste v kontaktu s někým, u koho se nákaza potvrdila testem?*

Pokud jste na některou z těchto otázek odpověděli **ANO**, máte důvodné podezření, že jste se nakazili Koronavirem.

V takovém případě, byste se měli vyhýbat kontaktu s ostatními a pouze TELEFONICKY kontaktovat svého osobního lékaře a hygienickou stanici.

Obvodní lékaři pro dospělé Krnov

MUDr. Magda Andršová, tel.: 554 612 920

MUDr. Antonín Novák, tel.: 554 614 128

MUDr. Miroslav Smýkal, tel.: 554 614 510

MUDr. Jana Šupíková, tel.: 554 620 214

MUDr. Jan Kutálek, tel.: 554 611 626

MUDr. Zuzana Rašková, tel.: 554 615 911

MUDr. Marcel Weiss, tel.: 554 611 427

MUDr. Milena Jelonková, tel.: 554 610 831

MUDr. Tomáš Andrš, tel.: 554 612 920

MUDr. Aneta Andršová, tel.: 554 620 212

MUDr. Leona Tobiášková, tel.: 724 344 663, 725 355 145

MUDr. Kamila Michalcová, tel.: 724 344 663, 725 355 145

Obvodní lékaři pro děti a dorost Krnov

MUDr. Zdeňka Jarošová, tel.: 554 617 715

MUDr. Ludmila Kučová, tel.: 554 615 906

MUDr. Leopold Sedláček, tel.: 554 611 754



Jak se před nákazou Koronavirem chránit?

1. Noste roušku!

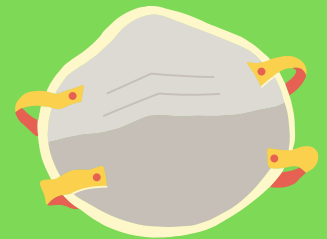
- Zakrytí úst a nosu je povinné, jinak hrozí pokuta do výše 10.000,- Kč.
- Roušku si můžete ušít doma nebo pro zakrytí úst i nosu použijte minimálně šátek.



2. Používejte rukavice při pohybu venku.

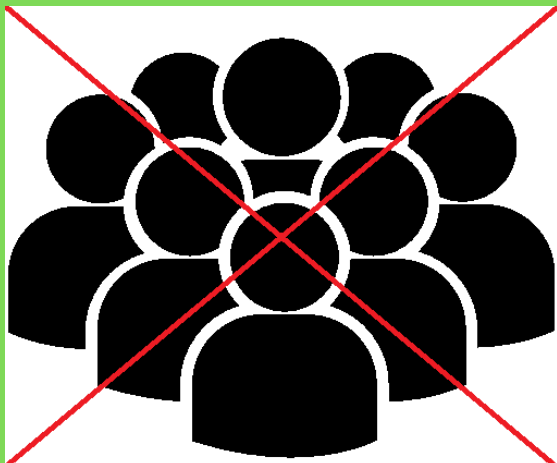
3. Pravidelně si umývejte ruce nebo používejte dezinfekci.

4. Při kašli a kýchání si zakryjte ústa.



5. Vyhýbejte se kontaktu s nemocnými lidmi.

6. Vyhýbejte se velkým skupinám lidí.



Postup při **mytí** rukou

MYJTE SI POUZE VIDITELNĚ ZNEČIŠTĚNÉ RUCE, JINAK POUŽÍVEJTE DEZINFEKCI!

 **Doba trvání celé procedury: 40–60 vteřin**



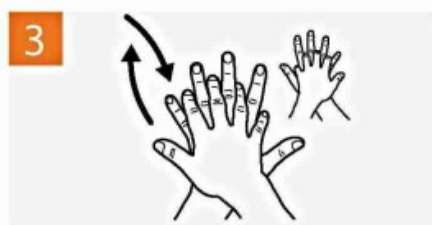
0 Navlhčete si ruce vodou.



1 Aplikujte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



2 Třete ruce dlaní o dlaň.



3 Třete pravou dlaní o levý hřbet ruky se zaklesnutými prsty a naopak.



4 Třete dlaní o dlaň se zaklesnutými prsty.



5 Třete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty.



6 Krouživým pohybem třete levý palec v sevřeném pravé dlaní a naopak.



7 Obousměrnými krouživými pohyby třete sevřené prsty pravé ruky levou dlaň a naopak.



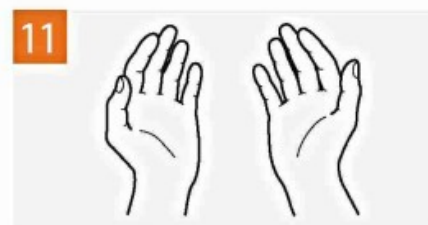
8 Opláchněte si ruce vodou.



9 Ruce si pečlivě osušte ručníkem na jedno použití.



10 Použijte ručník k zastavení kohoutku.



11 Nyní jsou Vaše ruce čisté.



JAK MÁM PEČOVAT O SVŮU BAVLNĚNOU ROUŠKU?



1

NEŽ SI JI NASADÍM

Před nasazením si umyjí ruce. Dotýkám se jen provázků nebo gumičky.



2

JAK SKLADUJI ČISTÉ ROUŠKY

V igelitovém sáčku.
V plastové krabici s uzavíratelným víkem.



3

KDY JI MÁM STERILIZOVAT

Když mám roušku novou.
Po každém použití.
Pokud mám roušku zvlhlou, vyměním ji.



4

KAM S POUŽITOU ROUŠKU

Než roušku budu sterilizovat, dám roušku do igelitového sáčku, který zavážu. Po sejmutí roušky si pečlivě umyjí ruce mýdlem.



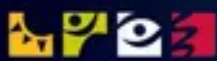
5

JAK ROUŠKU STERILIZUJI

Nechám vařit v hrnci 10 minut, nebo ji vyperu v pračce na nejvyšší teplotu.
Roušku nechám uschnout na pradelní šňůře.
Roušku přežehlím žehličkou s párou.



Vyjádření Ministerstva zdravotnictví ČR k mýtům týkajících se Koronaviru



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

POŠTOVNÍ ZÁSILKY

z Číny a dalších zasažených oblastí
virus nešíří

CHLÓR

nepijte a nemyjte se s ním,
chlórové přípravky jsou
účinné na desinfekci povrchů

ROUŠKY

zdravé lidi neochrání, jsou
vhodné pro osoby s respiračními
problémy

KOUŘENÍ

před možnou nákazou
nechrání

HORKÁ VODA

pravidelná konzumace horké
vody není účinná proti koronaviru

ALKOHOL

pití alkoholu není prevencí
infekce, alkoholové přípravky
jsou účinné na desinfekci
povrchů a rukou

NOSNÍ KAPKY

či kloktání nefungují
proti nákaze

ČESNEK

nechrání před nákazou
koronavirem

ANTIBIOTIKA

proti virům nezabírají, jsou
určena na bakteriální
onemocnění

KORONAVIRUS NA PRAVOU MÍRU

LÉK NA KORONAVIRUS

zatím neexistuje

Zdroj: Hygienická stanice hlavního města Prahy. Koronavirus na pravou míru. cit. 06-04-2020.

Dostupné z: http://www.hygp Praha.cz/dokumenty/informacne---osvetove-materialy-k-onemocneni-covid-19-4659_4659_161_1.html

Na koho se můžu v případě dotazů NEJEN k tomuto onemocnění obrátit?

Linka Městské policie Krnov - tel. 554 617 777

Informační linka - tel. 1212

Město Krnov nabízí zabezpečení nezbytných životních potřeb pro občany Krnova, kteří si v důsledku přijatých vládních opatření nemohou pro svůj věk, zdravotní stav nebo sociální situaci zajistit pomoc vlastními silami nebo prostřednictvím příbuzných či blízkých osob. Tel. 732 782 366, 733 254 053.

Sociální pracovníci EUROTOPIA.CZ, o.p.s. jsou Vám také bezplatně k dispozici!

S problematikou bydlení, zaměstnání, diskriminace, smluvních vztahů, sociálních dávek, pro pomoc při spolupráci se školami nebo úřady můžete kontaktovat pracovníce

Terénních programů EUROTOPIA

- Mgr. Pavla Vejmolová, tel. 735 171 001, e-mail: pavla.vejmolova@eurotopia.cz
- Bc. Lucie Plebanová, tel. 604 213 995, e-mail: lucie.plebanova@eurotopia.cz

S dluhovou problematikou, problematikou insolventů, exekucí, sepisů sdělení k soudu můžete kontaktovat pracovníky Poradenského střediska EUROTOPIA

- Mgr. Michaela Gašová, tel. 605 264 796, e-mail: michaela.gasova@eurotopia.cz
- Mgr. Lukáš Závodník, tel. 731 239 196, e-mail: lukas.zavodnik@eurotopia.cz
- Bc. Adéla Kramná, tel. 739 214 654, e-mail: adela.kramna@eurotopia.cz

Při řešení rozvodové, rozchodové problematiky se můžete obrátit na pracovníce

AMT centra

- Mgr. Simona Kalusová, tel. 733 532 745, e-mail: simona.kalusova@eurotopia.cz
- Bc. Adéla Kramná, tel. 739 214 654, e-mail: adela.kramna@eurotopia.cz

Pro děti a mládež:

Nevíš co se teď děje, máš starosti a chceš si o tom popovídat?

- Bc. Lucie Plebanová, tel. 604 213 995, e-mail: lucie.plebanova@eurotopia.cz