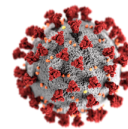


DESATERO ODPOVĚDNÉHO OBČANA V DOBĚ KORONAVIRU



1. Zůstaňte doma, respektujte karanténu v celé ČR. Koronavirus se šíří na místech, kde se setkávají lidé. Nezvěte si proto domů žádné návštěvy, omezíte tak nebezpečí, že na ně přenesete nákazu, nebo že se naopak z nich přenesete na vás.
2. Základem je hygiena. Myjte si často ruce mýdlem, vždy před jídlem a po použití WC. Kýchejte a kašlete jen do jednorázových kapesníků, které potom vyhazujte.
3. Roušky a respirátory. Nebezpečí nákazy snižuje používání ochranných roušek a respirátorů. Bohužel jich vláda zatím nezabezpečila dost, a to ani pro lékaře a zdravotnický personál. Pokud své opomenutí napraví, co nejdříve si je poříďte.
4. Senioři. Právě nejstarší lidé bývají koronavirem nejvíce ohroženi a jejich podíl mezi oběťmi nákazy je daleko nejvyšší. Proto by jim ostatní měli být nápomocni, aby vůbec nemuseli vycházet z bytů – pomoci jim s nákupy a ujistit je, že je o ně postaráno.
5. Rychlé nákupy. Pokud musíte jít nakoupit nebo do lékárny, udělejte to co nejdříve. V místech, kde jsou další lidé, se pohybujte jen co nejkratší dobu, pokud možno s rouškou na obličeji. Platte kartou, pokud saháte na bankovky a mince, dezinfikujte si ruce.
6. Kdy k lékaři? Doktoři odsouvají běžné zákroky na pozdější období, až epidemie skončí. Nechodte za nimi kvůli věcem, které snesou odklad. Pokud pociťujete příznaky koronaviru, zavolejte na linku 112. Nově bude od pondělí dostupná linka 1212 pro obecné informace o koronaviru.
7. Sledujte informace. Situace se mění každým dnem, úřady vyhláší nová a nová omezení. Čtěte noviny, sledujte televizi a zpravodajské weby. O aktuálním vývoji v městském obvodu, opatřeních a pomoci, které vedení radnice připravilo, je možné si přečíst také na www.marianskehory.cz a na FB Mariánské Hory a Hulváky.
8. Buďte v kontaktu s blízkými. Využijte telefony nebo možnosti elektronické komunikace s příbuznými a přáteli. Informujte je o své situaci a buďte jim oporou, pokud budou potřebovat poradit či povzbudit. Na aktuální tíživou situaci nejsme sami.
9. Nemyslete jen na nákazu. Pokud máte možnost chodit do práce, využijte ji. Pokud vám kvůli uzavření pracoviště nastaly volné dny, využijte je k úklidu a uspořádání věcí, které jste dosud odkládali. Můžete také číst, sledovat filmy, nebo prostě jenom tak odpočívat.
10. Přemýšlejte, co uděláte. Každý čin může mít nebezpečné následky pro vás i vaše okolí – když ne teď, třeba ještě za pár dní. Buďme si jisti, že se chováme zodpovědně a nejsme pro druhé nebezpeční.

Patrik Hujdus
starosta

Zdroj: Denik.cz

OSTRAVA!!!
MARIÁNSKÉ HORY
A HULVÁKY