

Zvládneme to!

Budme ohleduplní – Já chráním Tebe, Ty chráníš mě

Na veřejnosti vždy chodte se zakrytými ústy a nosem. K zakrytí můžete použít i šátek, šálu či jiný vhodný prostředek. Roušky postupně distribuujeme dle dostupných kapacit. K látkové roušce přikládáme návod, jak s rouškou zacházet. Nespoléhejte jen na roušky, které dostanete a pokud můžete, sežeňte si další, či si je vyrobte. Výroba není složitá. Při ručním šití bez stroje, vám zabere max. 2 hodiny. Rouška je dnes symbolem ohleduplnosti. Vás sice před nákazou zcela neochrání, ale v případě, že onemocníte (a třeba o tom ještě ani nevíte), chráníte své okolí.

Dodržujeme základní pravidla, která mohou snížit riziko nákazy

- Nekašlejte ani nekýchejte do dlaní, ale do papírového kapesníku
- Často si myjte ruce mýdlem a používejte dezinfekci, pokud ji máte. V obchodech noste rukavice.
- Nesahejte si na obličej.
- Omezte pobyt na veřejnosti na nezbytně nutnou dobu.
- Dodržujte odstupy od jiných osob (min 2 metry)
- Obstarávat nákupy by měl pouze jeden člen rodiny. Nejlépe na několik dní. Každodenní nákupy zvyšují riziko.
- Svého lékaře osobně navštivte pouze v akutním případě. Konzultaci řešte telefonicky, recept si nechte zaslat elektronicky. Poradte se s lékařem, zda je možné některé neakutní kontroly posunout na dobu, až se situace uklidní.
- Pokud se necítíte dobře, či máte příznaky nemoci, nevycházejte ven.

Chraňme své rodiče, prarodiče

Senioři jsou nejrizikovější skupinou. Pokud to není nezbytně nutné, neměli by vycházet vůbec na veřejnost. Zajistěte jim nákup, léky či donášku obědů. Pokud toto zajistit nemůžete, kontaktujte OÚ Strašín či Charitu Sušice, pomůžeme vám vše zajistit. Minimalizujte jejich přímý kontakt s vašimi dětmi. Děti představují zvýšené riziko, jelikož mohou přenosem i jiných např. respiračních onemocnění snížit imunitu seniorů.

Budme zodpovědní

I přesto, že jsme na malé vesnici, riziko se týká i nás. Nenechme se ošálit myšlenkou, že k nám se nic nedostane. Pokud budeme všichni zodpovědní a ohleduplní, můžeme riziko minimalizovat a ochránit nejen sebe, ale svou rodinu či své známé. Vydržme to nepohodlí či pravidla, která nás všechny v něčem omezují.

Budme tolerantní

Pro všechny z nás je aktuální situace nová, a musíme se v ní naučit fungovat. Nelpěme tolik na svých právech a budme více empatictí a tolerantní. Pomáhejme si. Když budeme táhnout za jeden provaz, půjde vše snadněji.

Zkusme si zlepšit náladu

Nepodléhejte panice, nebuďte příliš negativní. Stres snižuje imunitu, která je teď nejdůležitější. Pokud je toho na vás moc, vypněte zprávy a pusťte si raději oblíbenou komedii, hezkou hudbu. Pojdte šít roušky, udělejte si něco dobrého k jídlu. Napište, či zavolejte svým přátelům. Příjemných činností je celá řada. Zvládneme to!

Děkujeme moc všem, kteří pomáháte. Dobrovolnicím na výrobu roušek, našim hasičům a všem, kteří nabídli pomoc. Velmi si toho vážíme.

Pro zajištění nákupu, dovoz léků, či obědů kontaktujte OÚ Strašín 777026850, příp. Charitu Sušice.

Za OÚ Strašín
Tibora Honová