

DŮLEŽITÉ KONTAKTY A POMOC BLUČINA

Nákupy potravin, léků a pomoc

Rozvoz potravin, drogerie a léků prostřednictvím obce:
547 235 306, 601 601 661

Pomoc s nákupem potravin, léků nebo jiná pomoc zajistí pečovatelská služba:

- Charity Rajhrad, 547232223, v pracovní dny 07.00-15.30,
- město Židlochovice 731 689 774, od 8-18 hodin

Mám příznaky koronaviru? Volám:

Koronavirus infolinka Krajská hygienická stanice Jihomoravského kraje: 773 768 994 po-pá: 07:00-17:00

Vašeho praktického lékaře

Další telefonní linky

Linka pro osamělé seniory: 800 190 011, nonstop

Linka důvěry pro seniory: 800 157 157, nonstop

Linka seniorů Elpida: 800 200 007 denně 8-20

Zelená Linka Anděl Strážný: 800 603 030 nonstop

Tyto linky jsou pro všechny, které současná situace tíží, jsou sami, potřebují získat informace, popovídat si s někým nestranným a nebo odborníkem, který poradí v akutní krizi.

Celostátní informační linka pro občany: 1212

Základní informace týkající se koronaviru a onemocnění COVID-19. Nonstop

Dona linka, pomoc obětem domácího násilí: 251 511 313

Je určena každému, kdo se cítí ohrožen domácím násilím nebo je svědkem domácího násilí. Nonstop provoz.

Linka bezpečí pro děti: 116 111, pomoc@linkabezpeci.cz, nonstop

Informační linka o další pomoci seniorů: 840 111 122, nonstop

Ostatní informace

Call centrum Ministerstva průmyslu pro živnostníky: 224 854 444

Roušky také na www.damerousky.cz

Co mohou udělat pro své zdraví (nejen) senioři

- 1) Nestydte si říci o pomoc v rodině nebo u přátel. Zavolejte jim, podpořte se navzájem. Poradit Vám mohou také na telefonu i v případě drobné nepohody. Bavte se s lidmi po telefonu i přes počítač.
- 2) Jezte zdravě a pestře. Nešetřete ovocem a zeleninou. Dostatečně pijte.
- 3) O zajištění nákupu požádejte své blízké, nebo využijte služeb uvedených na druhé straně letáku. Nestydte se požádat o nákup potřeb intimnějšího rázu. My všichni jsme pouze lidé.
- 4) Je-li to možné, využijte také vařené jídlo s dovozem.
- 5) Ven vycházejte v roušce. Jednorázovou roušku po dvou hodinách nošení zlikvidujte, šitou bavlněnou vyperte minimálně na 60°C a přežehlete. Neváhejte požádat o pomoc, se žehlením a praním.
- 6) Lékaři doporučují procházky na čerstvém vzduchu. Jste-li osamotě nebo pouze v blízkosti osoby, se kterou žijete ve společné domácnosti, v parku či volné přírodě, můžete být bez roušky. Přiblíží-li se jiná jiná osoba na vzdálenost čtyř metrů, nasadte si roušku.
- 7) Po návratu domů a sejmutí roušky si důkladně umyjte ruce mýdlem po dobu delší než 30 vteřin, včetně jednotlivých prstů. Často měňte ručník. Pečujte o své tělo.
- 8) Nezapomínejte užívat své léky. Zkontrolujte si, že vám nedocházejí, a včas si řekněte o recept na nové balení. Pokud onemocníte, nikam nechodte, telefonujte lékaři.
- 9) Zvolte si jeden spolehlivý zdroj informací.
- 10) Nastavte si denní režim. Spěte, jste, odpočívejte. Buďte vnímaví ke svým emocím. Věnujte se oblíbeným činnostem, udržujte si dobrou náladu.