

# ZŮSTAŇTE V BEZPEČÍ DOMOVA



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



**BEZPLATNÁ INFORMAČNÍ LINKA 1212**

**Vláda schválila doporučení  
pro osoby starší 70 let, aby po dobu  
trvání nouzového stavu nevycházely  
mimo svá obydlí.**

# CO TO PRO MĚ ZNAMENÁ?

- Nejedná se o zákaz, ale o doporučení, proto zvažte, zda opravdu musíte z domova vycházet. Je to v zájmu vašeho zdraví.
- Pokud si potřebujete nakoupit, pokuste se nejdříve domluvit s blízkými nebo sousedy, zda by vám v těchto dnech nákupy nedonesli. Je také možné se obrátit na pečovatelskou službu, pokud působí ve vaší obci nebo městě. Pokud vám nevyjde ani jedna z těchto možností, obraťte se přímo na váš obecní úřad (na menších obcích přímo na starostu, ve velkých městech bývají tzv. sociální oddělení nebo odbory). Jestliže musíte navštívit obchod s potravinami osobně, využijte časy mezi 10 - 12 hodinou, které jsou určeny pro osoby nad 65 let. Ve velkých městech existují také rozvázkové služby.
- V současné době jsou otevřeny tyto obchody: potraviny, lékárny, drogerie, optiky, trafiky, krmiva pro malá zvířata, galanterie, benzinové stanice a elektra.
- Donášku teplého jídla nebo nákupu, léků a dalších potřebných věcí poskytuje většina pečovatelských služeb. Vaši nejbližší pečovatelskou službu najdete na internetových stránkách zde: <http://iregistr.mpsv.cz/> nebo vám ji poradí či rovnou zajistí vaše obec či město (starosta nebo sociální odbor).
- Potřebujete-li navštívit lékaře s neakutní záležitostí (jste například objednáni na pravidelnou prohlídku, dochází vám nějaký lék), domluvte se telefonicky s lékařem, zda by mohla být vaše návštěva přesunuta na nový termín. Potřebujete-li recept, může vám ho lékař zaslat prostřednictvím SMS nebo se lze s lékařem dohodnout, kdo by recept za vás vyzvednul.
- Necítíte-li se zdravotně dobře, konzultujte váš stav telefonicky s vaším lékařem, v případě velkých zdravotních obtíží volejte rovnou linku 112 nebo 155.
- Pokud máte teplotu nad 38 °C, bolí vás klouby a máte kašel, opět konzultujte váš zdravotní stav s vaším lékařem nebo volejte linku 112, 1212 nebo 155.
- Potřebujete s něčím poradit, obraťte se na telefonní linku 1212, případně i na další linky, které provozují obce, kraje nebo jiné neziskové organizace.
- Pokud došlo k uzavření sociální služby, do které pravidelně docházíte, měl by vás kontaktovat její pracovník a zjistit, zda nepotřebujete jinou sociální službu, případně, zda máte vše potřebné.
- Buďte v pravidelném telefonickém kontaktu se svými příbuznými. Nebojte si říci o pomoc. Vynechte v těchto dnech návštěvy, raději si s rodinou a přáteli zavolejte.
- Musíte-li ze závažných důvodů opravdu opustit domov, snažte se dodržovat následující pravidla: obličej a nos si přikryjte rouškou, pokud ji máte. Pokud ne, stačí použít šátek nebo šál. S nikým po cestě nehovořte, snažte se od ostatních osob udržovat odstup alespoň 2 m. Pokud budete nuceni stát ve frontě, požádejte ostatní stojící, zda by vám jako seniorovi nemohli dát přednost. Pokud to jen trochu jde, nejezděte veřejnou dopravou. Některá města provozují seniorská taxi.
- Máte-li obavy o domácího mazlíčka (pes, kočka apod.), opět nejprve kontaktujte někoho blízkého, zda by vám např. navyvenčil psa nebo se nepostaral o vaše domácí zvíře. Případně je opět možné se obrátit na obec a požádat např. dobrovolnickou pomoc. Zákaz vycházení neplatí pro venčení vašeho mazlíčka, nicméně pokud jdete ven, vždy mějte roušku, šátek nebo šál.
- Bydlíte-li v domku a máte možnost chodit na zahrádku, tak toho využijte, není třeba se ničeho obávat. Čerstvý vzduch vám prospěje.



- Nebojte se odmítnout hlídání vnoučat, je to v zájmu ochrany vašeho zdraví i zdraví vašich blízkých.
- Vyhybajte se místům s vyšším počtem lidí.
- Starejte se o své zdraví. Dostatečně spěte. Dodržujte pitný režim. Jezte ovoce a zeleninu. Dodržujte základní hygienická pravidla.

## Nejčastější dotazy:

### 1) Nepřišla pečovatelka a potřebuji pomoc!

- pokud máte kontakt, volejte jí a pokuste se domluvit na jiný termín,
- nemáte-li kontakt, volejte sociální odbor obecního úřadu, kde vám pomohou potřebné služby zajistit (pokud číslo nemáte, zkuste zavolat někomu, kdo má internet a číslo vám najde).

### 2) Potřebuji nakoupit, ale mám dietu!

- je možné se domluvit i s pečovatelskou službou, která umí připravit i dietní stravu a dovézt ji přímo k vám domů.

### 3) Kde mohu sehnat roušku, respirátor?

- dokud nemáte roušku, můžete pro případy, kdy potřebujete nutně z domova, využít šálu, šátek, případně si můžete roušku ušít,
- sledujte informace v televizi a rozhlasu, obraťte se na svého starostu.

### 4) Potřebuji vyzvednout léky, ale lékař mi nechce poslat e-recept, prý mám přijít na kontrolu!

- domluvte si s lékařem konkrétní hodinu tak, abyste v čekárně strávil co nejméně času,
- pokud nemáte chytrý telefon, lze si u doktora vyzvednout i papírový recept,
- neumíte ovládat svůj chytrý telefon a váš doktor vám zaslal e-recept, nebojte se poradit přímo s pracovníky lékárny.

### 5) Mám jít k lékaři na kontrolu, ale bojím se!

- znovu s lékařem konzultujte nezbytnost kontrolní návštěvy, případně se pokuste domluvit na konkrétní hodinu, abyste nemusel sedět v čekárně,
- při cestě za svým lékařem se vyhněte (pokud to lze) hromadným prostředkům a omezte kontakt s ostatními osobami,
- pokud vycházíte ven, používejte vždy roušku, pokud ji nemáte, můžete použít šátek nebo šálu.

### 6) Potřebuji předepsat opiáty, v lékárně podepisuji převzetí, nyní se do lékárny bojím!

- zatelefonujte si do konkrétní lékárny a domluvte si postup převzetí tak, abyste nemusel čekat či být v lékárně mezi lidmi, na cestu si nezapomeňte vzít roušku (šátek, šálu) a udržujte bezpečný odstup od ostatních osob.

### 7) Poštačka mi hází do schránky lístek na peníze, bojím se teď na poštu a na poštu se nemohu dovolat!

- nalepte na schránku lístek se vzkazem, ať na vás doručovatel zazvoní a domluvte se na dalším postupu – pokud peníze v hotovosti nyní nepotřebujete, tak si můžete prodloužit dobu uložení.

### 8) Mám hlídat vnoučata a v novinách psali, že je to nebezpečné?

- zkuste znovu promluvit s rodinou a nebojte se jim sdělit, že máte obavu z přenosu vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a současné situaci.

### 9) Jsem v karanténě, po kontaktu s někým nakaženým, mám teplotu a kašel

- pravidelně si měřte teplotu (nejlépe v odpoledních hodinách), pokud máte teplotu nad 38 °C, suchý kašel, bolest svalů a kloubů kontaktujte linku 112 nebo 155, tam vám poradí jak postupovat dále.

## 10) Potřebuji konkrétní potravinu (např. mléko, vajíčka, mouku), která je ve vzdáleném obchodě.

- nebojte se požádat o pomoc, zkuste požádat sousedy v domě, kde bydlíte, případně rodinné příslušníky, aby vám nakoupili či vyhledali možnosti donášky nákupu ve vašem okolí.

## 11) Moje dcera má příznaky, před několika dny byla u mě na návštěvě, co mám dělat?

- především je nutné se uklidnit, každý kontakt s nakaženým nemusí znamenat nákazu,

- doporučte své dceři, aby zavolala na linku 112 nebo 155, tam jí poradí, případně domluví test, zda došlo k nákaze,
- pro jistotu, do doby, než se zjistí výsledek testu dcery, zůstaňte doma nebo omezte kontakt s ostatními,
- pokud jdete ven (např. nakoupit nebo vyvenčit svého psa) vždy používejte roušku, případně šátek nebo šálu,
- v případě, že se u vás objeví příznaky onemocnění (teplota nad 38 °C, suchý kašel, bolesti kloubů a svalů) volejte na linku 112 nebo 115, případně kontaktujte svého ošetřujícího lékaře.



## Při akutních potížích volejte 112 nebo svého lékaře

- Snažte se být v pravidelném kontaktu (telefonicky) se svými blízkými
- Nestyďte se požádat je o pomoc při vyřizování nutných pochůzek
- Kontaktovat lze také speciální bezplatnou linku 1212

## Důležité kontakty, odkazy a zdroje informací

- Pro informovanost je dobré sledovat média, která předávají pravidelně aktuální informace.
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky žádá všechny občany, aby linku **155 využívali výhradně v případě ohrožení života!**
- V souvislosti s koronavirem je pro všechny další případy zřízena nová celostátní **bezplatná informační linka 1212**, která slouží jako **základní informační linka a rozcestník pro občany.**
- Na této lince jsou poskytovány základní informace týkající se koronaviru a onemocnění COVID-19, které způsobuje. Na lince zodpovídají dotazy proškolení operátoři, zaměstnanci ministerstev, ale také dobrovolníci z řad veřejnosti.
- Co dělat, když se vrátím ze země, kde je koronavirus?  
Zůstaňte doma a **telefonicky kontaktujte** svého lékaře nebo hygienickou stanici.