

## ***Potřebujete nakoupit potraviny, léky či další nutné zboží?***

## ***Potřebujete nutně pohlídat děti?***

## ***Potřebujete poradit ohledně aktuální situace?***

## ***Potřebujete objednat oběd?***

- Můžete zavolat na hot-line ÚMČ: **724330084 / 737754242 (pondělí-pátek 9:00-16:00)** nebo pište na **flphrz@gmail.com** (koordinátor dobrovolníků za MČ je místostarosta Filip Hruža) nebo případně také na **info@reckovice.brno.cz**. Služba je určena primárně pro ty, kteří nemají možnost, jak jinak si tyto služby obstarat sami či s pomocí jiných. Využít můžete i další platformy či nabídky pomoci (viz níže).
- **ÚMČ Brno-Řečkovice a Mokrá Hora** také spolupracuje na zajišťování různých forem pomoci s Masarykovou univerzitou. Pokud poptáváte dobrovolnickou pomoc (například hlídání, doučování, pomoc s nákupem, internetem, psychologickou pomoc apod...), můžete se jednoduše zaregistrovat do tohoto online systému buď přímo sami zde **<https://www.muni.cz/koronavirus#dobrovolnici>**, nebo můžete také volat na číslo **549 49 8800**, poslat SMS zprávu s Vaším jménem na číslo **775 855 636**, nebo psát na adresu **pomoc@muni.cz**.  
Pokud nemáte přístup k internetu nebo potřebujete pomoci se zaregistrováním se do této služby, ozvěte se klidně přímo nám opět skrze výše uvedené telefony **724330084 / 737754242** (pondělí-pátek 9:00-16:00) nebo pište na **flphrz@gmail.com**. Spojíme se s Vámi, vysvětlíme Vám postup a pomůžeme Vám s registrací do tohoto dobrovolnického programu.
- Bezplatná infolinka města Brna pro seniory **800 140 800** poskytují v pracovních dnech od 7:30 do 15:00 pomoc seniorům v případě, že potřebují pomoc se zajištěním nákupů základních potravin, hygienických potřeb a případně další pomoci. Využít službu mohou i aktivní senioři a osoby se zdravotní indispozicí, resp. lidé v karanténě.
- Jste senior nad 65 let a potřebujete si objednat oběd? Iniciativa **Pomáháme si! 2020** zdarma vaří a rozváží obědy pro seniory. Na telefonních číslech **775 855 685** nebo **736 233 491** je aktuálně možné objednávat obědy i rozvoz zdarma v rámci Brna mezi 9:00 až 16:00. Aktuální informace k této iniciativě můžete také sledovat na **[www.pomahamesi2020.cz](http://www.pomahamesi2020.cz)** nebo na facebooku Pomáháme si 2020.
- **DC ADRA Brno** nabízí pomoc s nákupem seniorům. V případě potřeby nákupu kontaktujte brněnský Seniorpoint na čísle **840 111 122**.
- **Elpida** provozuje Linku seniorů a to na čísle **800 200 007** nebo skrze e-mail na **linkaseniору@elpida.cz**. Další krizové linky pro seniory poskytují také **840 111 122** Senior Point a Společně nebo **800 157 157** Život 90
- Hledáte pomoc a máte přístup k internetu? Pak můžete využít například tyto online iniciativy a projekty, které sdružují individuální nabídky a poptávky různých forem pomoci seniorům, rodičům s dětmi, zdravotně indisponovaným a dalším, kdo v této situaci potřebují různé formy pomoci:
  - **Pomoc do domu** (**<https://www.pomocdodomu.cz/>**)
  - Online facebooková platforma **Dobro v době korony - Brno a JmK**
  - **[www.dobro.cz](http://www.dobro.cz)**
  - **[www.chcipomoc.cz](http://www.chcipomoc.cz)**

## ***Potřebujete na poštu nebo pro důchod?***

- Česká pošta zahájila bezkontaktní doručování zásilek, což znamená, že veškeré doporučené zásilky a obyčejné listovní zásilky, které se nevejdou do schránky adresáta, budou uloženy po maximální úložní dobu (pokud to odesílatel nevyloučil) na ukládacích poštách. Ukládací doba bude zpravidla 30 dní.
- Důchody a balíkové zásilky se doručovat budou tak, aby byla zajištěna maximální ochrana zdraví jak zaměstnanců ČP, tak jednotlivých adresátů. Poukázky budou vhazovány do schránek. Ve výjimečných případech, kdy není adresát schopen se na pobočku dostavit (týká se seniorů nebo hendikepovaných občanů), bude ČP doručovat **na žádost** jak poukázku s penězi, tak doporučenou zásilku.
- ČP vyzývá lidi, aby na poštu chodili opravdu jen v nutných případech a aby používali roušky a ideálně i rukavice.

## ***Potřebujete se zeptat na informace ohledně koronaviru?***

- Celostátní informační linka ke koronaviru: **1212**
- Infolinky Státního zdravotního ústavu: **724 810 106 / 725 191 367 / 725 191 370**
- Krajská hygienická stanice JMK: **773 768 994**
- Infolinka Jihomoravského kraje (pokud se nedovoláte na KHS): **800 129 921**
- Infolinky zdravotních pojišťoven: VZP (**952 222 222**), VoZP (**844 888 888**), ČPZP (**810 800 000**), OZPZBPS (**261 105 555**), ZPŠ (**800 209 000**), ZPMV (**844 211 211**), RBPZP (**800 213 213**)

## ***Chcete nabídnout svoji pomoc?***

- **ÚMČ Brno-Řečkovice a Mokrý Hora** spolupracuje na fungování dobrovolnického programu s Masarykovou univerzitou. Pokud se chcete zapojit do tohoto dobrovolnického programu a nabídnout různé formy pomoci (program je aktuálně již otevřen nejen pro studenty a zaměstnance MU, ale i pro veřejnost), pak se prosím, buď přihlaste přes online systém Masarykovy univerzity - <https://www.muni.cz/koronavirus#dobrovolnici> – nebo se ozvěte přímo nám skrze telefon **724330084 / 737754242** (pondělí-pátek 9:00-16:00) nebo pište na [flphrz@gmail.com](mailto:flphrz@gmail.com) a my se s Vámi spojíme. Smyslem je veškeré dostupné síly ochotné v této situaci pomáhat sdruženě registrovat ideálně na jednom místě a smysluplně je tak následně i využívat.
- Vlastní pomoc můžete samozřejmě také nabídnout i na dalších online platformách (viz výše).
- Sousedská výpomoc v rámci domu či blízkého okolí je také velmi cenná samozřejmě za předpokladu dodržování všech potřebných podmínek ohledně hygieny či kontaktu. Pro tento typ pomoci přišla online iniciativa **Pomoc sousedům** s návrhem letáku, který lze využít pro informování sousedů o tomto typu pomoci. Tipy a rady pro tento typ pomoc naleznete zde: <http://pomocsousedum.cz/>.

## **Doporučení, co lze dělat (s využitím informací od WHO, Ministerstva zdravotnictví, ČT a Seznam):**

- ✓ Jezte ovoce, konzumace ovoce zlepšuje náladu 😊
- ✓ V případě podezření nákazy koronavirem nechoďte fyzicky ke svému doktorovi či do nemocnice, ale telefonicky kontaktujte svého registrujícího lékaře nebo lékařskou pohotovostní službu, resp. KHS.

- ✓ Minimalizujte prosím dočasně kontakt s ostatními lidmi (udržujte fyzický odstup cca 2 metry). Vyhýbejte se také prosím podávání rukou a také polibkům. Chráníte tak sebe i ostatní!
- ✓ Omezte prosím vycházení na opravdu nutné (práce, nákup potravin).
- ✓ Udržujte si prosím v rámci prevence fyzický odstup od ostatních lidí. U starších spoluobčanů doporučujeme omezit kontakt s přáteli i s rodinou na minimum (nemoc může probíhat i bezpříznakově). Využívejte k tomu teď prosím hlavně moderní technologie (telefon, internet).
- ✓ Pořádně si umývejte ruce a používejte dezinfekci.
- ✓ Noste roušky či respirátory. Platí zde princip: **Svojí rouškou chráním Tebe, Tvoji rouškou chráníš mě!**
- ✓ ČLK kromě mytí rukou doporučuje také pravidelnou dezinfekci a čistotu osobních předmětů, kterých se lidé pravidelně dotýkají, včetně displejů mobilů a tabletů.
- ✓ Při kýchání/kašlání používejte, nejlépe jednorázové, kapesníky, při kašlání a kýchání si zakrývat ústa paží/rukávem, nikoliv rukou. Kapénky se pak mohou přenést dál.
- ✓ Sledujte média, kde se dozvíte aktuální informace, a dávejte pozor na hoaxy a falešné zprávy. Budete informováni. Můžete tím sami zabránit zbytečné panice!

*K čemu to všechno je? Cílem je snížit rychlost šíření této velmi nakažlivé nemoci tak, aby nevzniklo najednou příliš mnoho nemocných, kteří by potřebovali intenzivní péči a plicní ventilaci. Budete-li dodržovat výše uvedené a další doporučované zásady, pomáháte tím nejen sobě se ochránit před tímto virem, ale také českému zdravotnickému systému zvládnout tuto pandemii. Děkujeme!*

#### **Fakta proti mýtům (s využitím informací od WHO, Ministerstva zdravotnictví, ČT a Seznam):**

- ! Koronavirus, který způsobuje onemocnění COVID-19, se přenáší kapénkovou cestou, zpravidla z člověka na člověka při úzkém kontaktu - tedy drobné kapičky vznikající hlavně při kašli a kýchání, ale i při pouhém mluvení. V této podobě je virus životaschopný asi 3 hodiny, ale na běžném povrchu (plastik, karton apod.) až 24 hodin a některé povrchy jej udrží naživu až 2-3 dny. Je tedy určitě vhodné pravidelně čistit a dezinfikovat i přístroje, které pravidelně používáte (např.: mobilní telefon apod...).
- ! Inkubační doba může být cca 2 až 14 dní a u některých jedinců se může nemoc projevit velmi mírně, nicméně stále mohou být přenašeči a proto je NUTNÁ prevence.
- ! Horká voda (sprcha či koupel) či sušiče rukou nejsou dostatečně efektivní při eliminaci 2019-nCoV samy o sobě a nefungují jako prevence proti COVID-19. Účinnou prevencí je časté mytí rukou a používání dezinfekce (např.: dezinfekční gely apod.).
- ! Koronavirus může napadnout kohokoliv v jakémkoliv věku, nicméně obyvatelé staršího věku nebo se specifickými zdravotními podmínkami (např.: astma, cukrovka, srdeční choroby..) mohou být více náchylní k onemocnění virem. Důležité je striktní dodržování preventivních opatření (hygienu, minimum kontaktu či vycházení apod.).
- ! Potravin a lékáren jsou otevřené, dle vyjádření vlády ČR jsou zásoby dostatečné a jsou průběžně doplňovány. Proto zásobení potravinami využívejte prosím s rozmyslem.