

KORONAVIRUS: CO DĚLAT, ABYCHOM HO SPOLEČNĚ ZVLÁDLI

PŘIHLAŠOVÁNÍ DOBROVOLNÍKŮ, registrace kontaktů na SVJ, žádosti o pomoc, sousedská výpomoc, informace, doporučení a rady, jak zvládnout koronavirus.

Milí sousedé,

děkujeme Vám, že si čtete náš text věnovaný boji proti koronavirové nákaze. Zapojte se a pomáhejte svým sousedům, abychom v této chvíli všichni v Praze 7 pocítili sílu naší sousedské komunity. Zaregistrujte se prosím také jako dobrovolníci. Zaregistrujte prosím také kontakt na vaše společenství vlastníků jednotek, aby naše koordinace dobrovolnické práce byla co nejefektivnější. Kdykoli se upřímně snažíme pomoci někomu jinému, pomáháme i sami sobě.

- BUĎTE VNÍMAVÍ A OHLEDUPLNÍ: Je důležité, aby se každý z nás choval co nejzodpovědněji a co nejohleduplněji. Především musíme chránit naše seniory, a to jak před virem, tak před strachem. Bude to běh na dlouhou trať, možná na několik týdnů, možná na tři či čtyři měsíce. Vydržme to.

- OBRAŤTE SE PRO POMOC: Hlavní město Praha ve spolupráci s dalšími organizacemi zřídilo LINKU POMOCI PRO OSAMĚLÉ SENIORY: 800 160 166 (nonstop). Na tuto linku lze volat kvůli zajištění nákupů, venčení psů, vyzvednutí léků apod. INFOLINKU MÁ TAKÉ PRAHA 7: 734 521 840 (všední dny, 8 – 16 hod.). Infolinka slouží k poskytování obecných organizačních a provozních informací k přijatým opatřením dotýkajícím se naší městské části a k žádostem o pomoc v naléhavých situacích

- BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU: Starší lidé patří mezi nejvíce ohrožené skupiny vzhledem k důsledkům možné nákazy. Je důležité, aby senioři zůstali doma a vycházeli jen zcela výjimečně. Senioři by měli kontaktovat své známé ohledně pomoci s nákupem. Kdo se ze seniorů z Prahy 7 dostane do svízelné situace, ať kontaktuje LINKU POMOCI PRO OSAMĚLÉ SENIORY: 800 160 166 (nonstop), případně INFOLINKU PRAHY 7: 734 521 840 (všední dny, 8 – 16 hod.).

- OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY: Nevystavujte starší a nemocné lidi zbytečnému riziku. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických zařízeních kromě zajištění zcela nezbytné péče ze strany pečujících osob, zdravotních sester apod.

- STAŇTE SE DOBROVOLNÍKEM: Každý z nás se může stát dobrovolníkem, někomu nakoupit nebo objednat nákup na e-shopu, pomoci seniorům s eReceptem, předávat informace nebo koordinovat ostatní dobrovolníky. Dobrovolnickou pomoc

Praha 7 koordinuje s hlavním městem a Českým červeným křížem.
ZAREGISTRUJTE SE PROSÍM ZDE: <https://forms.gle/ARPRLnU5ncmzznfb6>.

- **UVEĎTE KONTAKT NA SVŮJ DŮM:** Kontakty na společenství vlastníků jednotek ve vašem domě umožní, aby se pomoc dobrovolníků dostala k lidem, kteří ji potřebují a o kterých třeba ještě nevíme. KONTAKTY NA SVJ ZAREGISTRUJTE PROSÍM ZDE: <https://forms.gle/7D6wgNvrDHwaf7X87>.

- **POMÁHEJTE S NÁKUPY:** Každý z nás může pomoci svému sousedovi s nákupem či dalšími potřebami, aby senior nemusel být vystaven setkání s desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech.

- **NECHTE SI POSLAT RECEPT:** eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací. Pokud máte s eReceptem potíže, kontaktujte LINKU POMOCI PRO OSAMĚLÉ SENIORY: 800 160 166 (nonstop), případně INFOLINKU PRAHY 7: 734 521 840 (všední dny, 8 – 16 hod.).

- **NECHTE SI POSLAT JÍDLO:** Firmy jako Rohlik.cz a Kosik.cz nabízejí roznáškové služby zdarma pro seniory a držitele ZTP. Pokud potřebujete pomoci s objednávkou této služby, kontaktujte LINKU POMOCI PRO OSAMĚLÉ SENIORY: 800 160 166 (nonstop), případně INFOLINKU PRAHY 7: 734 521 840 (všední dny, 8 – 16 hod.).

- **VYCHÁZEJTE VE VHODNÝ ČAS:** Pokud jste senior, a i přes doporučení si chcete jít sám nakoupit, zvolte dobu mezi 9. a 11. hodinou dopoledne, kdy jsou obchody nejprázdnější.

- **ŠKOLKY JEN V NUTNÝCH PŘÍPADECH:** Do mateřských škol pošlejte své děti, jen pokud to skutečně nutně potřebujete, nenechávejte však děti hlídat seniorům.

- **CO KDYŽ CHYBÍ ROUŠKY?:** Pokud máte příznaky onemocnění, nemůžete sehnat roušku a nechcete nakazit okolí, zkuste si vyrobit provizorní roušku z bavlněné tkaniny. Je to lepší, než nic.

Tento text prosím sdílejte svým sousedům na sociálních sítích, pošlete jej sousedům e-mailem, vytiskněte jej a dejte na domovní nástěnku, předejte jej vytištěný do schránky těm seniorům ve vašem domě, kteří nemají e-mail, a předejte jej také předsedovi vašeho společenství vlastníků jednotek.

Koronavirus společně zvládneme!

Srdečně a vděčně za celý tým Prahy 7 Jan Čížinský starosta

