



duben 2020

# MEZIMĚSTSKÝ

[www.mezimesti.cz](http://www.mezimesti.cz)

NEPRODEJNÝ VÝTISK

## Zpravodaj

# Chraňme svoje zdraví



## PRŮVODCE SOUČASNOU SITUACÍ



## ... JAKÁKOLIV POMOC SE POČÍTÁ



## Prohlášení starosty



Milí spoluobčané,

děkuji Vám, že si čtete náš text věnovaný boji proti koronavirové nákaze. Zapojte se a pomáhejte svým sousedům, abychom v této chvíli všichni v Meziměstí pocítili sílu naší sousedské komunity. Zaregistrujte se prosím také jako dobrovolníci. 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:

Město Meziměstí organizuje pomoc pro osamělé seniory, zajišťuje pro ně nákupy, dovoz obědů a vyzvednutí léků. Informace získáte na telefonu č. 775 856 649

### BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU:

Starší lidé patří mezi nejvíce ohrožené skupiny vzhledem k důsledkům možné nákazy. Senioři by nyní měli zůstat doma vycházet zcela výjimečně. Buďte se svými rodiči a prarodiči v pravidelném telefonickém nebo elektronickém kontaktu. Případně lze využít i linku pomoci pro osamělé seniory: 800 200 007 (8:00 – 20:00 hodin).

## OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY:

Nevystavujte starší a nemocné lidi zbytečnému riziku, omezte osobní kontakt s nimi na minimální počet jedinců (ideálně, když některý člen rodiny obstarává nákupy a jiný dochází k seniorovi do domácnosti).

### 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. Pro dobrovolnickou pomoc se zaregistrujte prostřednictvím formuláře na [www.mesta.cz](http://www.mesta.cz).

### 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, obraťte se na telefonní číslo 775 856 649

### VYCHÁZEJTE VE VHODNÝ ČAS:

Pokud jste senior, a i přes doporučení si chcete jít sám nakoupit, zvolte dobu mezi 7. a 9. hodinou dopoledne, kdy vláda svým nařízením garantuje, že do prodejny vstupují jen občané nad 65 let věku.

### CO KDYŽ CHYBÍ ROUŠKY:

Město zásobilo rouškami, které má k dispozici nejprve strategická místa města (lékárnu, obchody, poštu, lékaře) a následně začalo distribuovat roušky ušité dobrovolníky do domácností nejstarších občanů města. Do doby, než se dostane na vás, využijte věci, které máte doma – šátky, šály apod.

**Závěrem tohoto prohlášení mi dovozte PODĚKOVAT Vám všem, kteří nasazujete své ODHODLÁNÍ, VLASTNÍ ZDRAVÍ, SVŮJ VOLNÝ ČAS a především SVÉ SRDCE pro nás všechny.**

Váš starosta

## Souhrn důležitých informací

Vážení spoluobčané,

když si vypůjčím slova klasika – tento způsob jara zdá se mi poněkud prazvláštní. Střídají se dny plné slunce a sněhových vánic, větry lámou větve... Ta největší smůla je ale v tuto chvíli legislativní a může za ni jedna okem neviditelná postávka.

Zejména pro Vás, kteří máte omezené informační zdroje, bych ráda shrnula, co nám převratná doba v minulých dnech připravila.

Vláda přijímá různá opatření po desítkách, pro běžného občana je v tuto chvíli podstatné, aby věděl a respektoval (stav k 27. 3. 2020):

- od 12. března platí na 30 dnů stav nouze
- od 19. března se zakazuje pohyb a pobyt osob mimo bydliště bez ochranných prostředků zakrývajících nos a ústa (roušky, respirátory, ústenky, šály)
- mimo bydliště se od 24. března nařizuje pobývat na veřejných místech nejvýše v počtu dvou osob (netýká se členů domácnosti)
- seniorům nad 70 let je doporučeno, aby nevycházeli z domácností a omezili kontakty s ostatními osobami
- pro osoby nad 65 let jsou vymezeny zvláštní prodejní časy (Meziměstí se ale netýká, prodejny mají menší rozlohu než uvádí opatření)
- je omezen maloobchodní prodej (otevřeny zůstávají zejména prodejny potravin, drogerie, krmiva pro zvířata, lékárny)

Svůj provoz na základě zákonných opatření omezil i městský úřad. Úřední hodiny jsou v pondělí v době od 9:00 do 12:00 hodin a ve středu 14:00 – 17:00 hodin. Žádáme Vás, abyste osobní návštěvu pokud možno omezili a vše raději vyřídili telefonem nebo e-mailem.

Pokladna je zavřená a platby lze provádět pouze bezhotovostně. Ty z Vás, kteří jste ještě nestihli zaplatit místní poplatky pro letošní rok, chceme ubezpečit, že město nebude opožděné platby sankcionovat. **Podrobnější informace najdete na dalších stránkách.**

Na vzniklou situaci reagovaly i další subjekty. Lékaři ordinují ve zvláštním režimu, ordinace jsou zavřeny. Rovněž větší na obchodů zkrátila prodejní dobu. **Podrobnější informace najdete uvnitř zpravodaje.** Informace o omezení v dopravě (autobusy, vlaky) najdete na webu města.

Město se snaží ulehčit situaci zejména těm nejvíce ohroženým, tedy seniorům. K dnešnímu dni (27. 3.) byla každému občanu Meziměstí ve věku 65+ doručena do schránky zabalená textilní rouška, kterou získáváme zejména od dobrovolných švadlen. Postupně se jejich počet zvyšuje, snažíme se je zásobit látkami, stuhami a dalším šicím materiálem. Po dovršení určité zásoby plánujeme do stejných domácností zanechat další roušku na obměnu.

Protože chceme omezit pohyb starších osob zejména do obchodů, nabízí město donáškovou službu nákupů a léků přímo do domácnosti seniora. Rovněž nabízíme dovoz oběda. Doprava je zajišťována zdarma, podrobnosti najdete na webových stránkách města nebo na telefonu 775 856 649.

**Na následujících stránkách najdete i základní hygienická opatření, kterými byste se nyní měli řídit.**

Pro případ, že jste nenašli odpověď na svoji otázku, něco je nejasné nebo potřebujete vyřešit jinou záležitost, město zřídilo krizový a informační telefon, který je k dispozici v pracovní dny 7:00 – 16:00 hodin. Prosím respektujte tento čas, aby i zaměstnanci úřadu měli čas na odpočinek. Číslo telefonu je 775 856 649.

Čím uzavřít ten výčet zákazů, příkazů, omezení....? Napadá mě jen jedno – všechno zlé je i pro něco dobré. Zažili

jsme v minulých dnech nevídanou vlnu sounáležitosti, schopnost pomoci bližnímu. Setkali jsme se s enormním nasazením těch, kteří jsou v první linii. Tady v Meziměstí zejména prodavačky, pracovníce pošty, zaměstnanci lékárny. Nesmím zapomenout ani na „naše“ švadlenky, které nás zásobují rouškami. Určitě přijde čas jim poděkovat jmenovitě.

Přeji Vám, abyste si dokázali zachovat klid a těšili se, že v létě už slova klasika nebudou platit. Zaměstnanci města jsou připraveni Vám poradit a pomoci.

*Rita Jenková  
tajemnice MěÚ*

## Opatření Městského úřadu Meziměstí

Z důvodu prevence šíření onemocnění Covid-19 přijal Městský úřad Meziměstí s okamžitou platností až do odvolání tato opatření:

**Provoz městského úřadu je omezen na dobu**

**pondělí: 9:00 – 12:00 hodin**

**středa: 14:00 – 17:00 hodin**

**I v této době omezíme osobní kontakt pracovníků úřadu s klienty (budova úřadu je uzamčena).**

Budou přijímány pouze bezhotovostní platby, město řeší prodloužení lhůt pro placení poplatků.

Vaše neodkladné požadavky budou individuálně řešeny jednotlivými pracovníky telefonicky nebo e-mailem (kontakty najdete na webových stránkách města).

V případě, že potřebujete učinit podání na podatelnu, domluvte si postup předání záležitosti na telefonu 770 141 610 (paní Ivana Ptáčková).

V případě, že potřebujete ověřit podpis / listinu nebo výpis z rejstříku trestů domluvte si postup na telefonu 777 357 994 (paní Ivana Vlčková).

### Informace matričního úřadu:

- do odvolání nelze konat svatební obřady. Bližší informace sdělí paní Ivana Vlč-

ková (tel. 777 357 994)

Žádáme občany o maximálně zodpovědný přístup a dodržování všech nařízení přijatých vládou i opatření přijatých městem.

Děkujeme za pochopení

*Ing. Rita Jenková*

*tajemnice MěÚ*

*tel.: 728 675 746*

## Místní poplatky

Městský úřad Meziměstí jako správce daně informuje poplatníky, že v souvislosti s vyhlášením nouzového stavu **nebude sankcionovat nezaplacení místních poplatků po lhůtě splatnosti do 2 měsíců po skončení nouzového stavu** navýšením dle ustanovení § 11 odst. 3 zákona č. 565/1990 Sb. o místních poplatcích, ve znění pozdějších předpisů.

Místní poplatky lze v tomto období zaplatit pouze:

**převodem z účtu na účet města**

**č. 19-4020551/0100.**

Uvádějte vždy důsledně číslo účtu a variabilní symbol. Variabilním symbolem je číslo 1340.

**Ve zprávě pro příjemce uvádějte jména poplatníků, za které poplatek platíte!**

## Aktuální provoz zařízení města

Vážení občané,

s platností od 16. března 2020 až do odvolání město Meziměstí

- **zakazuje vstup veřejnosti do městské knihovny Meziměstí**

- **zakazuje vstup veřejnosti do základní umělecké školy Meziměstí**

- **zakazuje vstup veřejnosti do tělocvičny na nádraží**

- **uzavírá provoz Mateřské školky Meziměstí**

- **uzavírá provoz Mateřské školky Vižňov**

*Bc. Pavel Hečko, starosta*

## Konání sportovních a kulturních akcí města

Vážení občané,

s platností od 13. března 2020 až do odvolání město ruší pořádání všech svých sportovních a kulturních akcí pořádaných městem a dále apeluje na všechny spolky a zájmové kroužky, aby tak v souladu s přijatými krizovými opatřeními učinily také.

*Bc. Pavel Hečko*

*Starosta*

## Aktuální otevírací doba prodejen v Meziměstí

### PéCé – Kubiček

po - čt 6:30 – 13:00

pá 6:30 – 11:30 12:30 – 15:30

so, ne zavřeno

### Kahlerovi zelenina

po – ne 7:00 – 20:00

### Prodejna květin Lucie

po - pá 8:00 – 11:00 13:00 – 16:00

so zavřeno

### Potraviný „U Šlechtů“

po – so 7:00 – 19:00

ne 8:00 - 19:00

### Potraviný Verner

po – pá 7:00 – 17:00

so 7:00 – 11:00

ne 8:00 – 10:30

### Potraviný COOP

po – pá 7:00 – 17:00

so 7:00 – 12:00

ne zavřeno

### Drogérie Floková

po – pá 8:00 – 12:00 13:00 – 16:30

so 8:00 – 11:00

ne zavřeno

### Obchodní centrum Hanoi

po – pá 8:30 – 17:00

so 8:00 – 11:00

ne 8:00 – 10:30

Změny v provozních dobách obchodů budeme nadále sledovat, aktuální informace najdete na webových stránkách města.

## Ordinace lékařů na zdravotním středisku v Meziměstí

### MUDr. VARCHOLOVÁ (praktický lékař)

POUZE AKUTNÍ PŘÍPADY - domluva přes telefon

Tel. č.: 491 582 394, 728 784 498

Volat od 7:00 do 11:00 h

### MUDr. RICHTER (interní ambulance)

Domluva přes telefon

Tel. č.: 491 543 897, 731 259 366

Volat od 7:00 do 12:00 h

### MUDr. ROUTEK (chirurgická ambulance)

Domluva přes telefon

Tel. č.: 603 170 460

Volat od 7:00 do 15:00 h

### MUDr. DÝMA (pediatr)

Domluva přes telefon

Tel. č.: 491 582 384

Volat od 7:00 do 11:00 h

### MUDr. Brychová (gynekologická ambulance)

Broumov po + st + pá 8:00 – 12:00

Domluva přes telefon

Tel. č.: 491 520 117

Volat PO, ST, PÁ od 8:00 do 12:00 h

Aktuální informace na [www.mezimesti.cz](http://www.mezimesti.cz)

## Omezení provozu zubní ordinace

Vzhledem k současné situaci přechází naše ordinace do omezeného provozu. Do odvolání neobjednáváme. Řešit se budou pouze akutní silně bolestivé stavy. Po domluvě s dalšími zubními ordinacemi v okolí zavádíme podobný režim jako o víkendech. Každý den bude pro pacienty otevřena alespoň jedna ordinace. Buď v Broumově nebo v Meziměstí.

Aby nedocházelo k potkávání pacientů v čekárnách, prosíme, než se vydáte do ordinace, vždy předem zavolejte a domluvte si čas návštěvy. Pokud i tak v čekárně již někdo bude, prosíme sedněte si minimálně 2 m od dalšího pacienta.

**Pokud jste v karanténě, máte teplotu nebo kašel prosím sdělte to VŽDY dopředu telefonicky.**

Děkujeme za pochopení.

### Pondělí 30. 3. 9-11 hod.

MUDr. Pastelák, Sadová 44, Broumov 775 717 666

### Úterý 31. 3. 13-15 hod.

MUDr. Ogriščenko, Veba-Olivětín 66, Broumov 491 502 425

### Středa 1. 4. 8-10 hod.

MUDr. Kapitán, Školní 196, Meziměstí 491 582 381

### Čtvrtek 2. 4. 8-10 hod.

MUDr. Kapitánová, Školní 196, Meziměstí 491 582 381

### Pátek 3. 4. 9-11 hod.

MDDr. Houštěk, poliklinika Broumov 602 333 466

#### **Pondělí 6. 4. 9-11 hod.**

MUDr. Pastelák, Sadová 44, Broumov  
775 717 666

#### **Úterý 7. 4. 13-15 hod.**

MUDr. Ogriščenko, Veba-Olivětín  
66, Broumov 491 502 425

#### **Středa 8. 4. 9-11 hod.**

MUDr. Růžička ml., poliklinika Broumov  
603 479 132

#### **Čtvrtek 9. 4. 9-11 hod.**

MUDr. Růžička ml., poliklinika Broumov  
603 479 132

#### **Pátek 10. 4. 9-11 hod.**

MUDr. Růžička ml., poliklinika Broumov  
603 479 132

### **Zápis do první třídy pro školní rok 2020/2021**

Zápis proběhne v souladu s právními předpisy, ale s upuštěním od některých tradičních postupů.

Podle doporučení MŠMT budeme organizovat zápis bez osobní přítomnosti dětí i zákonných zástupců ve škole.

Žádost o přijetí bude možné doručit v období od 1. do 30. 4. 2020 a to následujícími způsoby:

- do datové schránky školy (každá škola má svou datovou schránku),
- e-mailem s uznávaným elektronickým podpisem (nelze jen poslat prostý email!),
- poštou,
- osobní podání – vhodit do schránky na budově školy

Pokud uvažujete o odkladu dítěte a v případě, že jste již jednali s Pedagogicko-psychologickou poradnou, odevzdejte Žádost o odklad a dotazník.

Žádosti i dotazník jsou ke stažení na webových stránkách školy.

*Vedení školy*

### **Uzavření sběrných dvorů**

Dobrý den,

V souvislosti s šířením koronaviru uzavíráme s okamžitou platností do odvolání níže uvedené sběrné dvory:

SD Meziměstí

SD Broumov Barvířské náměstí

SD a překládací stanici Heřmánkovice

Děkuji za pochopení

*Hana Dostálková, Marius Pedersen a.s.*

### **Dočasně přerušujeme provoz našich Zákaznických center a kontaktních míst ČEZ Prodej**

V návaznosti na vládní nařízení jsme do odvolání přerušili provoz všech našich Zákaznických center a kontaktních míst. Uděláme vše pro to, abychom i v této složité situaci pro Vás zajistili co nejdostupnější zákaznický servis. Své požadavky můžete vyřídit on-line nebo na naší Zákaznické lince.

Omlouváme se za komplikace, které jsme Vám tímto opatřením mohli způsobit a děkujeme za pochopení.

Potřebujete nahlásit samoodečet, změnit výši záloh, zaplatit vyúčtování nebo třeba změnit kontaktní údaje?

Vše nejrychleji vyřešíte ve webové aplikaci ČEZ ON-LINE.

Své požadavky můžete zadat také na stránce [www.cez.cz/pozadavky](http://www.cez.cz/pozadavky).

Jsme pro Vás k dispozici na Zákaznické lince, denně od 7 do 20 hodin.

800 810 820

Může se stát, že doba čekání bude kvůli zvýšenému počtu požadavků delší, než je obvyklé. Proto doporučujeme využít on-line zadání požadavku.

Přeji, ať vše společně zvládneme ve zdraví a co největším klidu.

*Tomáš Kadlec*

*generální ředitel ČEZ Prodej, a.s.*

### **Doporučení pro nakládání s použitými osobními ochrannými pomůckami**

1. Použité roušky vložte do plastového pytle s tloušťkou minimálně 0,2 mm, zavažte a povrch pytle dezinfikujte. Pokud použijete tenčí materiál, je potřeba dát dva pytle a dezinfikovat vnější.
2. Přesvědčte se, že pytle jsou skutečně dobře zavázané.
3. Takto zabezpečený odpad vhodte pouze a jen do černé popelnice (na směsný komunální odpad).
4. V žádném případě neodkládejte tyto zavázané pytle mimo kontejnery, abyste neohrozili zdraví pracovníků svozových společností.
5. Po manipulaci s odpady je vždy nutné umývat si ruce mýdlem a vodou.

Žádáme občany, aby skutečně dodržovali veškerá opatření, a tak chránili pracovníky zajišťující běžný a nutný chod obce.

### **Uzavírka silnice Teplice n. Met. - Adršpach**

V roce 2020 od března do června bude realizována akce v km 7,202-8,670 (od přejezdu u ZŠ v Teplicích nad Metují – parkoviště Teplické Skály), od července – října 2020 km 8,670 – 10,068 (parkoviště Teplické Skály – železniční přejezd Bučnice).

Po celou dobu výstavby je zajištěno posílení železniční dopravy ve 30 minutových intervalech z Teplic nad Metují – Adršpach a zpět.

#### **Objížďková trasa:**

Objížďková trasa bude vedena po silnicích II/301 z Police nad Metují, III/30116 přes Vernéřovice, Jívku a III/30110 Adršpach. IZS (integrovaný záchranný systém) má samostatnou trasu přes Horní Teplice a MK. Obě etapy se budou realizovat za úplné uzavírky. Úplná uzavírka pro veškerou dopravu bude od středy 1. 4. 2020.



# INFORMACE PRO CESTUJÍCÍ



## OMEZENÍ PROVOZU AUTOBUSOVÝCH LINEK

S platností od 16.3.2020 budou veškeré autobusové linky provozovány v režimu „letních prázdnin“.

Spojení bude dostupné na [www.idos.cz](http://www.idos.cz) od 13.3.2020.

V případě dotazů se obraťte na Call centrum IREDO 491 580 333.

Opatření je účinné do odvolání.



Veřejná doprava Královéhradeckého kraje



Veřejná doprava Královéhradeckého kraje



Call centrum IREDO 491 580 333



[www.kr-kralovehradecky.cz](http://www.kr-kralovehradecky.cz)



VEŘEJNÁ DOPRAVA  
KRÁLOVÉHRADSKÉHO  
KRAJE



# INFORMACE PRO CESTUJÍCÍ



## OMEZENÍ PROVOZU DÁLKOVÝCH LINEK

S platností od 18.3.2020 dojde k omezení dálkových autobusových linek. V některých případech omezení znamená i změny v příměstské dopravě.

Spojení bude dostupné na [www.idos.cz](http://www.idos.cz).

V případě dotazů se obraťte na Call centrum IREDO 491 580 333.

Opatření je účinné do odvolání.



Veřejná doprava Královéhradeckého kraje



Veřejná doprava Královéhradeckého kraje



Call centrum IREDO 491 580 333



[www.kr-kralovehradecky.cz](http://www.kr-kralovehradecky.cz)

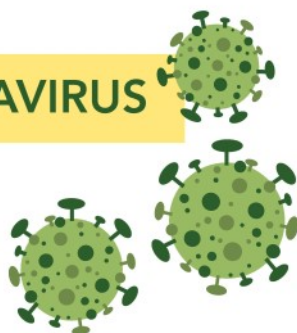


VEŘEJNÁ DOPRAVA  
KRÁLOVÉHRADSKÉHO  
KRAJE

## Základní hygienická opatření před šířením infekcí



### KORONAVIRUS



Pokud jste nemocní  
zůstaňte doma



Při kašli si zakrývejte ústa a nos  
kapesníkem nebo použijte rukáv

## Jak zabránit šíření infekce?



Používejte jednorázové  
kapesníky



Myjte si často a řádně ruce  
(teplou vodou a mýdlem po dobu 1 min)



Vyhýbejte se místům  
s vyšší koncentrací lidí



Často v místnostech větrejte

## Jak se chránit před infekcí?



Necestujte do zemí  
zasažených infekcí



Myjte si často a řádně ruce  
(teplou vodou a mýdlem po dobu 1 min)



Dopřejte si  
dostatek spánku



Dodržujte pitný režim

## Starejte se o své zdraví



Věnujte se pravidelné  
pohybové aktivitě



Oslabené tělo snadno  
podlehne infekci!

Zůstaňte  
doma



## Co dělat po návratu ze země zasažené koronavirem?



Telefonicky kontaktujte  
praktického lékaře nebo  
hygienickou stanici



Horečka

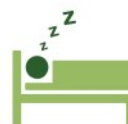


Kašel



Obtížné dýchání

## Jaké jsou příznaky onemocnění?



Únava



Bolest svalů

Infolinka Státního zdravotního ústavu:



724 810 106  
725 191 367  
725 191 370

Kde získat odborné  
informace ke koronaviru?



Web Státního zdravotního ústavu:



**WWW.SZU.CZ**

příp. stránky hygienických stanic či Ministerstva zdravotnictví ČR.

# KDY POUŽÍVAT ÚSTNÍ ROUŠKU

Pokud jste zdraví, používejte ústní roušku **pouze pokud se staráte o nemocnou osobu s podezřením na 2019-nCoV**

Ústní roušku noste, **pokud kašlete nebo kýcháte**

Používání ústních roušek je efektivní pouze v **kombinaci s častým mytím roukou mýdlem a vodou** nebo desinfekčními prostředky na bázi alkoholu

Pokud nosíte ústní roušku, **musíte vědět, jak ji používat a správně ji zlikvidovat**



Překlad: Státní zdravotní ústav



JAK NASADIT, POUŽÍVAT, SUNDAT A ZLIKVIDOVAT ÚSTNÍ ROUŠKU

Před nasazením ústní roušky **použijte desinfekci na bázi alkoholu nebo si umyjte ruce mýdlem a vodou**



Překlad: Státní zdravotní ústav

JAK NASADIT, POUŽÍVAT, SUNDAT A ZLIKVIDOVAT ÚSTNÍ ROUŠKU

Ústní rouškou si zakryjte nos a ústa a **ujistěte se, že mezi vaším obličejem a rouškou nejsou žádné mezery**



Překlad: Státní zdravotní ústav

JAK NASADIT, POUŽÍVAT, SUNDAT A ZLIKVIDOVAT ÚSTNÍ ROUŠKU

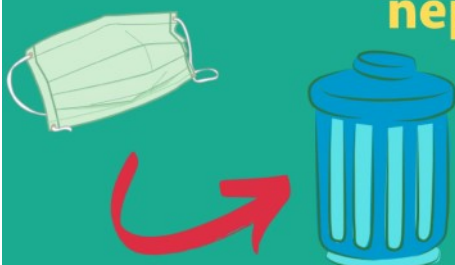
Během nošení se ústní roušky **nedotýkejte**; pokud tak učiníte, očistěte si ruce desinfekcí na bázi alkoholu nebo mýdlem a vodou



Překlad: Státní zdravotní ústav

JAK NASADIT, POUŽÍVAT, SUNDAT A ZLIKVIDOVAT ÚSTNÍ ROUŠKU

Jakmile je ústní rouška **vlhká, vyměňte ji za novou, roušky určené na jedno použití znovu nepoužívejte**



Překlad: Státní zdravotní ústav

JAK NASADIT, POUŽÍVAT, SUNDAT A ZLIKVIDOVAT ÚSTNÍ ROUŠKU

Ústní roušku **sundávejte ze zadu** (nedotýkejte se přední části roušky); **roušku ihned vyhod'te do uzavřeného koše; očistěte si ruce desinfekcí na bázi alkoholu nebo mýdlem a vodou**



Překlad: Státní zdravotní ústav

# Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na rukou **4700** různých mikrobů.

**80% všech infekčních nemocí se šíří rukama**



**Počítačová myš je 3x špinavější než prkénko toalety, klávesnice až 5x**

**Držadel v hromadné dopravě se denně dotkne přibližně 5 tisíc rukou**

**1 ze 6 telefonů, 10% kreditních karet, 14% bankovek a mincí je kontaminováno fekálními bakteriemi**

**Podáním rukou se infekce přenáší častěji než líbáním**

## Kdy si mýt ruce?



před, při a po přípravě jídla



před, při a po manipulaci s potravinami



před a po konzumaci jídla



po použití toalety



po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení



před a po ošetření rány



po smrkání, kašlání a kýchání



po vynesení odpadků



po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy



před péčí o miminko a po přebalení



po použití hromadné dopravy



po použití nákupního vozíku



po manipulaci s penězi



po příchodu domů z venku

# Jak si správně mýt ruce

Mytí rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.

Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



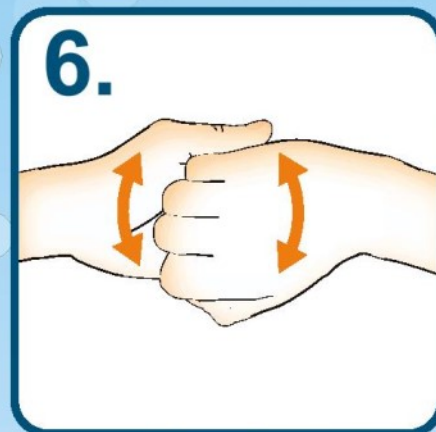
3. Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.



4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



5. Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



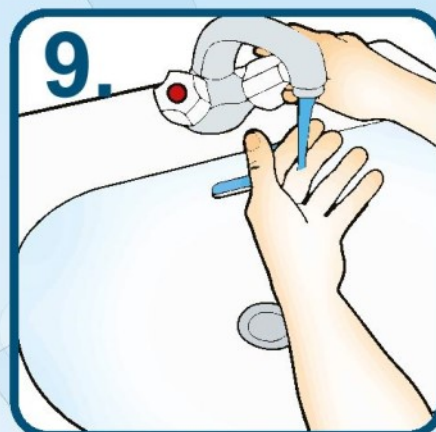
6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.