

Vláda ČR zakázala všem osobám přítomnost v maloobchodních prodejnách v čase od 10 do 12 hodin s výjimkou osob starších 65 let. V tomto čase je vstup možný právě jen pro lidi nad 65 let! Platí od tohoto čtvrtka, 19. března 2020.

Zároveň vydala následující Desatero (nejen) pro seniory:

- 1 Omezte kontakty, pokud možno vůbec nevycházejte ze svých domů nebo bytů.
- 2 V nutných případech se mimo domov pohybujte mezi 9. až 11. hodinou, kdy jsou ulice i obchody nejvíce vylidněné.
- 3 Pokud nemáte k dispozici respirátor, měli byste nosit alespoň provizorní roušku z jakékoli bavlněné či lněné tkaniny.
- 4 Neměli byste zapomínat si udržovat odstup od ostatních lidí na dva metry a vyhýbat se jakémukoliv fyzickému kontaktu, i třeba jen podáním ruky.
- 5 Dodržujte základní hygienické návyky, zejména časté mytí rukou.
- 6 Zachovejte si společně co největší sociální kontakt i bez osobní návštěvy, např. přes telefon, skype, anebo další možnosti, které máte k dispozici.

7 Využívejte pokud možno elektronické možnosti zasílání receptů, objednávání jídla, nákupů (držitelé průkazu ZTP mívají dovážku zdarma) apod.

8 Nepocházejte ztrátou myšlenek a věnujte se činnostem, které máte rádi, nebo na které doteď nebyl čas. Učte se nové věci, vzdělávejte se, buďte aktivní.

9. Nepocházejte ztrátou pacienta. Pokud jste zdraví, myslte na to a nepodléhejte pocitu nemoci. Pokud se nebudete cítit dobře, vyhledejte lékařskou pomoc.

10. Telefonní čísla 112, 155, 156, 158 využívejte jen v nejnnutnějších případech. Stejně tak se snažte omezit návštěvy úřadů, lékařů apod. Myslete na to, že zaměstnanci v mnoha oborech se teď musí věnovat nastalé krizi a záchraně lidského zdraví a života a ne vše tedy musí fungovat ideálně. Buďte ohleduplní.