



SPOLEČNĚ TO ZVLÁDNEME

Doporučení pro seniory v období ohrožení koronavirem



Nouzový stav, který vyhlásila vláda ve snaze zabránit šíření koronaviru, zásadně ovlivňuje naše každodenní chování a zaběhnuté zvyklosti. Skupinou občanů, kterou infekce koronaviru nejvíce ohrožuje, jsou senioři. Právě jim proto přinášíme základní informace o možnostech ochrany a o službách, které mohou v našem městě využít.

Důsledně chraňte sami sebe

Pro starší, nemocné či oslabené občany může být virus smrtelně nebezpečný. **Hlavní zásadou je proto v nadcházejících dnech vůbec nevycházet z domu a v maximální míře se vyvarovat se osobního kontaktu s kýmkoliv mimo vlastní domácnost.** Odložte cesty na poštu, do obchodu či k lékaři na dobu, kdy bude pro vás pohyb venku již bezpečný. Nepřijímejte návštěvy, v optimálním případě

ani členů vlastní rodiny, protože i oni se pohybují venku a mohou být bezpříznakovými roznašeči virové infekce. Pokud potřebujete s někým hovořit, učiňte tak přes telefon.

Přihlaste se o pomoc v nouzi

Město již v tuto chvíli nabízí pomoc všem černošickým seniorům. Na telefonním čísle 723 504 573 si můžete objednat **donášku nákupu** v odpoledních hodinách, a to za zvýhodněnou cenu 30 Kč. Donášku k vašemu prahu zajistí kvalifikovaný personál černošického DPS, který je řádně proškolen a vybaven ochrannými prostředky. Předání nákupu proběhne bezkontaktně. Obdobně lze zajistit **donášku hotového jídla** ze školní jídelny Dobřichovice v ceně 85 Kč za jedno obědové menu.

Pokud nemáte doma dostatečnou hotovost, obraťte se na městskou policii, která vám zajistí výběr z bankomatu.

pokračování na druhé stránce

Doporučení pro seniory v období ohrožení koronavirem



...pokračování

Důchody, které si senioři obvykle vyzvedávají na poště, **bude Česká pošta** až do odvolání **plošně roznášet do domácností**. V případě problémů s doručením důchodu nebo poštovní zásilky se obraťte o pomoc na telefonní linku pošty 840 111 244 nebo na e-mail info@cpost.cz.

Pokud vám **docházejí léky**, které užíváte, anebo potřebujete předepsat léky nové, **obraťte se telefonicky na svého lékaře nebo na kteréhokoli lékaře v Černošicích**. Lékaři jsou v tomto mimořádném čase připraveni ve všech případech, které to umožní, předepsat seniorům léky bez osobní návštěvy v ordinaci a odeslat recept do lékárny. Od tud vám na požádání **léky přiveze opět městská policie nebo pracovníci DPS až k vašemu prahu**. Výpadek léků může být nebezpečný, proto včas dbejte na jejich obstarání. (Kontakty pro zaslání elektronického receptu: Lékárna Černošice Na Vráži – info@lekarnacernosice.cz, příp. tel. 771 138 031 [ale preferuje zaslání emailem], Lékárna U bílého medvěda, Riegrova ulice – lekarna.ubm@seznam.cz.)

Pokud řešíte problém, se kterým si sami nevíte rady (potřebuji venčit psa, rozbil se mi vodovod/kotel, končí mi půjčovní doba knížky v knihovně atd.), zavolejte na telefonní číslo 727 902 992. Na tomto čísle bude každý den až do odvolání nouzového stavu v době od 8:00 do 20:00 k dispozici osoba pověřená městským úřadem, která vám tuto situaci pomůže vyřešit.

Nestyd'te se za strach či samotu

Akutním problémem může být často také smutek, strach nebo nedostatek sociálního kontaktu. Nestyd'te se v takovém případě zatelefonovat. Již nyní se hlásí řada dobrovolníků, kteří vám rádi budou osobně nebo alespoň po telefonu nablížku a pomohou vám v nadcházejících týdnech překonat obavy.

Věříme, že společnými silami se nám jistě podaří všechny naše seniory udržet při dobrém zdraví a dobré náladě.

Filip Kořínek, starosta

Milena Paříková, radní pro sociální oblast

Martina Řehořová, vedoucí sociální komise

Miroslav Strejček, vedoucí DPS

Daniela Göttelová

SPOLEČNĚ TO ZVLÁDNEME