

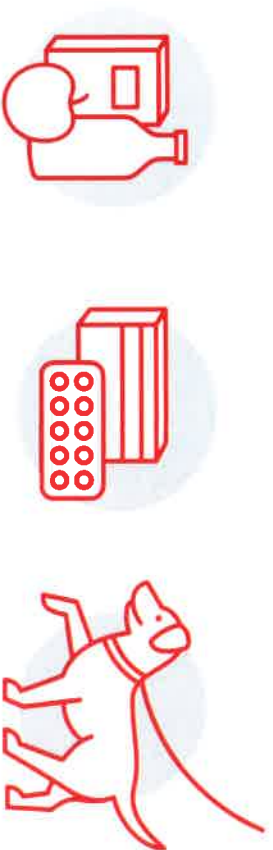
# Mimořádná pomoc seniorům

Koordinátoři pomoci pro Liberecký kraj



## Poskytované služby

- nákup potravin, drogerie, krmení
- vyzvednutí léků v lékárně, pomoc se zařízením e-receptu
- vyvenčení psa



### oblast Jablonec nad Nisou

Oblastní spolek Českého červeného kříže Jablonec nad Nisou  
→ 602 503 705, 601 386 447 (v pracovní dny, 8.00–18.00)

### oblast Semily

Oblastní spolek Českého červeného kříže Jablonec nad Nisou  
→ 602 503 705, 601 386 447 (v pracovní dny, 8.00–18.00)

### oblast Turnov

Dobrovolnické centrum ADRA Liberec  
→ 605 254 555, 607 047 046, 607 047 332 (v pracovní dny, 9.00–15.00)

### oblast Liberec

Oblastní spolek Českého červeného kříže Liberec  
a Komunální středisko KONTAKT Liberec  
→ Liberec: 770 141 444, obce Liberecka: 608 303 666 (v pracovní dny, 8.00–16.00)












### oblast Česká Lípa

Farní charita Česká Lípa a Dobrovolnické centrum ADRA Česká Lípa  
→ 778 062 215, 608 346 731, 777 088 871 (v pracovní dny, 8.00–11.00)  
Pečovatelská služba Česká Lípa  
→ 739 357 979, 604 735 418 (v pracovní dny, 8.00–15.00)

# Koronavirus COVID-19

Informace a doporučení  
pro občany Libereckého kraje



-  **Sledujte média!**  
Dodržujte všechna mimořádná nařízení  
a pravidla celoplošné karantény.
-  **Zůstaňte doma!**  
Z domu vycházejte jen v nezbytných případech.
-  Při pobytu mimo domov si zakryvejte nos  
a ústa (respirátorem, rouškou, šátkem).  
Ochranné pomůcky pravidelně vyměňujte.
-  **Udržujte odstup od ostatních nejméně 1,5–2 metry.**
-  Při zdravotních potížích nebo pokud potřebujete  
vystavit recept, volejte nejprve svému lékaři.  
Nechodte do ordinace ani do čekárny!
-  Na nákup nebo obstarání nezbytných věcí vyslejte  
jednoho člena rodiny nebo využijte nabídek pomoci  
okolí či dobrovolnických organizací.
-  Při nákupu a pohybu na veřejných místech se vyhněte  
nebo omezte na minimum dotyk s věcmi, kterých  
se mohlo dotýkat více lidí před vámi (košíky, madla, ...).
-  Po návratu domů si nejdříve pečlivě umyjte  
(mýdlem a teplou vodou) a dezinfikujte ruce.
-  I během dne doma si často myjte a dezinfikujte  
ruce, vždy před přípravou a konzumací jídla.
-  Průběžně během dne pijte, abyste měli dostatek  
tekutin, nejlépe vlažných nebo teplých.
-  Dle svých možností a zdravotního stavu cvičte, dodržujte své  
denní rituály, věnujte se aktivně sami sobě, svým koníčkům,  
vzdělávejte se. Udržujte se v dobré fyzické a psychické kondici.

# Důležité kontakty



Bezplatná celostátní informační linka  
pro občany v souvislosti s koronavirem

 **1212**

## Krajská hygienická stanice Liberec

→ 485 253 111 (v pracovní dny, 7.00–19.00)

## Krizový štáb Libereckého kraje

Linka neslouží jako lékařská ani psychologická poradna!

→ 485 226 999 (deně, 8.00–20.00)

→ [krizovy.stab@kraj-libc.cz](mailto:krizovy.stab@kraj-libc.cz)

## Nariadení

Všechna vydaná nařízení najdete na úřední desce  
Krajského úřadu Libereckého kraje.

→ [1url.cz/WZWKq](http://url.cz/WZWKq)

## Informace

Informace sledujte na webových stránkách  
a facebookovém profilu Libereckého kraje.

→ [www.kraj-libc.cz](http://www.kraj-libc.cz)

→ [facebook.com/libereckraj](https://facebook.com/libereckraj)

→ [@libereckraj](https://libereckraj)

Linky k dotazům týkajícím se výkladu opatření vlády:

→ 224 854 444 (informace pro podnikatele a živnostníky)

→ 225 131 810 (mezinárodní doprava)

## Dluhová help linka (Člověk v tísni)

→ 774 392 950

## Informace pro cizince / Information for foreigners

→ [facebook.com/cpiclibereckykraj](https://facebook.com/cpiclibereckykraj)

→ [@cpiclibereckykraj](https://cpiclibereckykraj)

→ [icliberec@suz.cz](mailto:icliberec@suz.cz)

→ +420 482 313 064



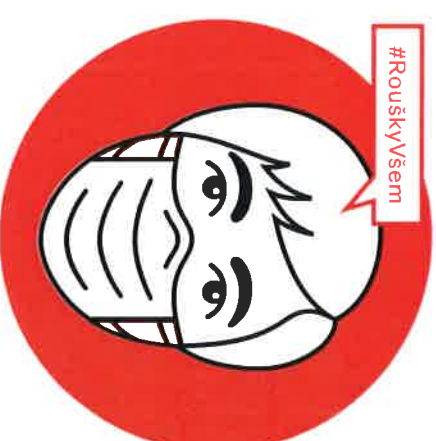
# Noste roušky — bez roušky ani kroki!

Chraňte tím sebe i ostatní!

Nariadení vlády o povinnosti  
zakryvání si dýchacích cest  
během pohybu mimo domov  
platí do odvolání!



#RouškaZaOuška



#RouškyVšem

## Co s použitou rouškou?

Jednorázovou roušku zabalte do igelitového  
sáčku a vhodte do komunálního odpadu.

Bavlněnou roušku zbavte gumiček, vložte  
do hrnce s vodou a 2 lžicemi 8% octa, přiveďte  
k varu. Vařte 15 minut. Vysušte a vyžehlete  
na stůpeň bavlna/gen. Rouška je opět sterilní.

**Veškerý odpad** (včetně roušek a kapesníků)  
**od osoby v karanténě**, uložte do plastového  
pytle na odpady s minimální tloušťkou 0,2 mm.  
Po naplnění pytel zabalte do dalšího pytle  
a pevně svažte. Až poté vhodte do běžného  
kontejneru na odpad.