OCHORENIE **COVID 19** - INFORMÁCIE PRE OBYVATEĽOV OBCE PREČÍN

Vážení občania ,

zasiahla nás nepredvídateľná udalosť, ktorá komplikuje naše životy a ohrozuje naše zdravie. Tu je niekoľko odporúčaní, ktorých dodržiavanie nám pomôže prekonať toto náročné obdobie. Ak patríte do rizikovej skupiny obyvateľov nad 60 rokov, alebo dlhodobo trpíte iným chronickým ochorením, odporúčame Vám nasledovné:

* Zostaňte doma, zdržujte sa čo najviac vo svojích domoch a len výnimočne  vychádzajte mimo svoj dvor (napr. za účelom nevyhnutného nákupu)
* Obmedzte všetky osobné kontakty - s nikým sa nerozprávajte bez ochrany (rúško na tvár) - ak nemáte rúško, previažte si cez tvár staršie tričko, väčší ručník, utierku, atď...  dôležité je chrániť ústa a nos !
* Dôkladne si umývajte ruky mydlom a teplou vodou.
* Pravidelne dezinfikujte kľučky alkoholovým roztokom
* Kýchajte a kašlite len do jednorazovej vreckovky, rúška, ak nemáte rúško do   lakťového ohybu ruky, nie do dlane.
* Sledujte aktuálne informácie a nariadenia štátnych orgánov v TV a rádiu.
* Vyhýbajte sa akejkoľvek rizikovej činnosti: rezanie dreva, orezávanie stromov a pod. Zdravotnícky systém môže byť ochromený a nemusí Vám včas poskytnúť pomoc.
* Ak Vám dochádzajú lieky, ktoré nutne potrebujete volajte:  Lekáreň Brojo: Danka Barbosova: 0908173119 (rozvoz)
* Ak Vám nemá kto nakúpiť jedlo a potrebné veci volajte:042/4397058 v čase od 8,00-12,00 hod., Anton Lagíň - 0905937794
* Ak potrebujete inú radu alebo informácie volajte: 042/4397058 v čase od 8,00-12,00 hod, Anton Lagíň 0905937794
* Ak potrebujete ochranné rúško, volajte: 042/4397058 v čase od 8,00-12,00 hod, Anton Lagíň 0905937794
* Používajte ochranné rukavice

Ak viete obsluhovať PC alebo smartfón sledujte <https://korona.gov.sk/> a [www.precin.eu](http://www.precin.eu), prípadne Facebookovú skupinu obce Prečín.

Domáca dezinfekcia na ruky v spreji

**Domácu dezinfekciu na ruky v spreji** si môžete vyrobiť viacerými spôsobmi. Toto je jeden z nich, pri ktorom potrebujete len **bežne dostupné ingrediencie**, ktoré stoja pár eur.

* Nájdite si **prázdny rozprašovač**. Vhodná je napríklad prázdna fľaštička od parfumu, spreju do hrdla, dobre vám poslúži dokonca aj fľaštička od kvapiek do nosa v spreji.
* Nalejte do nej **biely alkohol s obsahom alkoholu min. 50 %**. Podobne účinnou alternatívou je **8 % kvasný liehový ocot**, silnejšou zas **100 % lieh**.
* Pridajte doň **zopár kvapiek čajovníkového oleja**.
* Ak máte **esenciálny olej**, použite aj ten. Vôňa nie je rozhodujúca. Esenciálne oleje však spĺňajú v tejto domácej dezinfekcii na ruky **antibakteriálnu zložku**.
* **Všetko dobre premiešajte** a sprej je hotový.

**Návod na používanie ochranného bavlneného rúška**

Ochranné rúško Vám dokáže zabezpečiť takmer 90% ochranu pred vírusom, ale len v prípade čiarka ak sa správne používa. Rúško chráni hlavne ostatných, aby sa nenakazili od Vás. Nosením rúška sa chránime navzájom.

**Pár zásad**

* Rúško je možné používať opakovane. Po každom použité použití je potrebné ho sterilizovať prežehlením. Aspoň raz týždenne vyprať v horúcej vode.
* Noste rúška počas celého pobytu medzi ľuďmi, neskladajte si ich a nezakladajte nanovo.
* Rúška chránia len v spojení s častým a dôkladným umývaním rúk, resp. dezinfekciou.
* Používajte len suché rúško.

**Zakladanie**

* Pred založením masky si umyte ruky mydlom a teplou vodou alebo použite dezinfekčný gél.
* Ak má rúško všitý kovový pásik, otočte rúško tak, aby bol na hornej strane.
* Založte si elastické šnúrky za uši, alebo, ak má rúško obyčajné viazanie, zaviažte si šnúrky na zátylku.
* Dbajte, aby rúško doliehalo na tvár. Musí zakryť nos aj ústa.
* Dbajte, aby ste mali zakrytú aj bradu.

**Skladanie**

* Počas nosenia rúška sa ho nedotýkajte. Ak sa ho dotknete, hneď si umyte ruky.
* Ak počas používania rúško zvlhne, vymeňte ho.
* Pri skladaní dbajte na to, aby ste sa nedotkli prednej časti rúška. Rozviažte alebo zložte šnúrky a rúško prežehlite alebo operte. Použiť sa môže len už vyschnuté rúško.
* Umyte si ruky mydlom a teplou vodou alebo použite dezinfekčný gél.

Rúška skladujte prežehlené a suché, ideálne v jednorázovom igelitovom vrecku na suchom a tmavom mieste.

V maximálnej možnej miere používajte ochranné rukavice, plátenné rukavice dezinfikujte podobným spôsobom ako bavlnené ochranné rúško .