

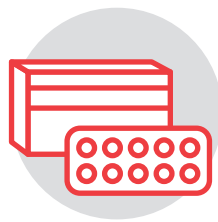
# Mimořádná pomoc seniorům

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 Komunitní 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



## 1 Sledujte média!

Dodržujte všechna mimořádná nařízení a pravidla celoplošné karantény.



## 2 Zůstaňte doma!

Z domu vycházejte jen v nezbytných případech.



Při pobytu mimo domov si zakrývejte 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 svého lékaře.  
Nechodte do ordinace ani do čekárny!



Na nákup nebo obstarání nezbytných věcí vysílejte 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 (denně, 8.00–20.00)

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

## Nařízení

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

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

## Informace

Informace sledujte na webových stránkách  
a facebookovém profilu Libereckého kraje.

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

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

→ @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

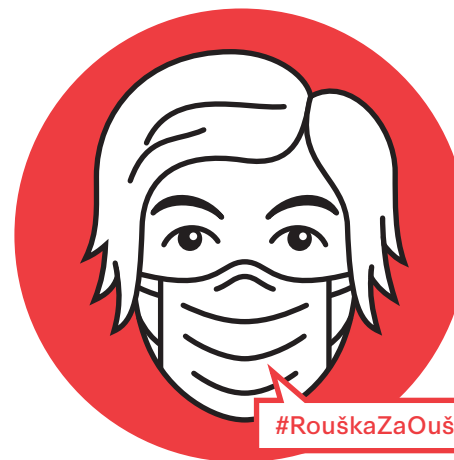
→ [icliberec@suz.cz](mailto:icliberec@suz.cz)

→ +420 482 313 064



# Noste roušky — bez roušky ani krok!

Chráníte tím sebe i ostatní



Nařízení vlády o povinnosti  
zakrývání si dýchacích cest  
během pohybu mimo domov  
platí do odvolání!

## Co s použitou rouškou?

Jednorázovou roušku zabalte do igelitového  
sáčku a vhoďte 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 stupeň bavlna/len. 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 vhoďte do běžného  
kontejneru na odpad.