

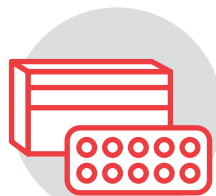
Чрезвычайная помощь пенсионерам

Координаторы помощи в Либерецкой области



Предоставляемые услуги

- закупка продуктов, в хозяйственных магазинах, кормов
- взятие лекарств в аптеке, помощь при обращении с электронными рецептами
- выгул собак



Область Яблонец над Нисоу

Областное Сообщество Чешского красного креста Яблонец над Нисоу

→ +420 602 503 705, +420 601 386 447 (в рабочие дни, 8:00–18:00)

Область Семилы

Областное Сообщество Чешского красного креста Яблонец над Нисоу

→ +420 602 503 705, +420 601 386 447 (в рабочие дни, 8:00–18:00)

Область Турнов

Добровольческий центр АДРА Либерец

→ +420 605 254 555, +420 607 047 046, +420 607 047 332 (в рабочие дни, 9:00–15:00)

Область Либерец

Областное Сообщество Чешского красного креста Либерец

и Общинный центр КОНТАКТ Либерец

→ Либерец: +420 770 141 444 (в рабочие дни, 8:00–16:00)

→ области Либерецкой области: +420 608 303 666 (в рабочие дни, 8:00–16:00)

Область Ческа Липа

Приходская благотворительность Ческа Липа

и Добровольческий Центр АДРА Ческа Липа

→ +420 778 062 215, +420 608 346 731, +420 777 088 871 (в рабочие дни, 8:00–11:00)

Попечительская служба Ческа Липа

→ +420 739 357 979, +420 604 735 418 (в рабочие дни, 8:00–15:00)

Коронавирус COVID-19

Информация и рекомендации
для граждан Либерецкой области



RUS



1 Смотрите массмедиа!

Соблюдайте все чрезвычайные указы и правила общего карантина.



2 Оставайтесь дома!

Выходите из дома только в необходимых случаях.



При нахождении вне дома закрывайте нос и рот (респиратором, марлевой маской, шарфом). Защитные средства регулярно меняйте.



Соблюдайте нахождение на расстоянии от других людей минимально 1,5–2 м.



При проблемах со здоровьем или если Вам нужно получить рецепт, вначале позвоните своему лечащему врачу. Не посещайте врачебные кабинеты и приемные!



За покупками или для приобретения необходимых вещей посылайте одного члена семьи или используйте предложения помощи Вашего окружения или добровольческих организаций.



При покупках и передвижении в общественных местах избегайте или ограничьте на минимум соприкосновение с вещами, которых могло касаться большое кол-во людей до Вас (корзинки в магазинах, поручни...).



После возвращения домой вначале тщательно вымойте руки (мылом и теплой водой) и продезинфицируйте их.



В течении дня дома часто мойте руки и дезинфицируйте руки, всегда перед началом приготовления пищи и ее употреблением.



Пейте много жидкости для поддержания организма, лучше всего теплой или горячей.



В зависимости от своих возможностей и состояния здоровья, занимайтесь спортом, соблюдайте свои ежедневные ритуалы, активно занимайтесь сами собой, своими хобби, повышайте образование. Удерживайтесь в хорошей физической и психологической форме.

Важные контакты



Бесплатная информационная линия для всей страны
для граждан с информацией по поводу коронавируса

 **1212**

Областная гигиеническая станция Либерец

→ +420 485 253 111

Кризисный штаб Либерецкой области

Линия не предназначена для медицинских и психологических консультаций!

→ +420 485 226 999

→ krizovy.stab@kraj-lbc.cz

Указы правительства

Все изданные указы правительства Вы можете найти
на официальной странице Либерецкой области.

→ 1.url.cz/WzWKq

Информация

Следите за информацией на веб-страничках и фейсбуке Либерецкой области.

→ www.kraj-lbc.cz

→ facebook.com/libereckraj

→ [@libereckraj](https://twitter.com/libereckraj)

Линии по вопросам, касающимся объяснений принятых мер правительства:

→ +420 224 854 444 (информация для предпринимателей и частных предпринимателей)

→ +420 225 131 810 (международный транспорт)

Радужная линия помощи (Фонд: Человек в затруднениях)

→ +420 774 392 950

Информация для иностранцев / Information for foreigners

→ facebook.com/cpiclibereckykraj

→ [@cpiclibereckykraj](https://twitter.com/cpiclibereckykraj)

→ icliberec@suz.cz

→ +420 482 313 064



Носите марлевые повязки — не делайте без повязки ни шагу!

Тем самым Вы защищаете себя и других



Указ правительства
о обязанности закрывать
дыхательные пути
в течении перемещения
действует до отмены!



Что делать с использованной повязкой?

Одноразовую повязку упакуйте в полиэтиленовый пакет
и выбросьте в коммунальные отходы. Хлопковую повязку
избавьте от резиночек, вложите в кастрюлю с водой
и 2 ложками 8% уксуса и прокипятите. Варите 15 минут.
Высушите и прогладьте на опции утюга для хлопковых
изделий. Повязка снова стала стерильной.

Любой отход (включая повязки и платки) от лица
в карантине, положите в пластиковый мешок для отходов
с минимальной толщиной 0,2 мм. После наполнения
мешок запакуйте в другой мешок и крепко завяжите.
Только после этого выбрасывайте в обычный контейнер
для отходов.