

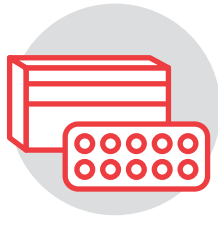
Biện pháp giúp đỡ khẩn cấp cho người cao tuổi

Điều phối viên giúp đỡ trong tỉnh Liberec



Dịch vụ cung cấp

- mua thực phẩm, mỹ phẩm, thức ăn cho chó mèo
- lấy thuốc tại hiệu thuốc, giúp xin đơn thuốc
- dắt chó đi dạo



khu vực Jablonec nad Nisou

Hội chữ thập đỏ vùng Jablonec nad Nisou

→ +420 602 503 705, +420 601 386 447 (giờ làm việc, 8:00–18:00)

khu vực Semily

Hội chữ thập đỏ vùng Jablonec nad Nisou

→ +420 602 503 705, +420 601 386 447 (giờ làm việc, 8:00–18:00)

khu vực Turnov

Trung tâm tình nguyện ADRA Liberec

→ +420 605 254 555, +420 607 047 046, +420 607 047 332 (giờ làm việc, 9:00–15:00)

khu vực Liberec

Hội chữ thập đỏ vùng Liberec và Trung tâm hỗ trợ công đồng KONTAKT Liberec

→ Liberec: +420 770 141 444 (giờ làm việc, 8:00–16:00)

→ khu Liberec: +420 608 303 666 (giờ làm việc, 8:00–16:00)

khu vực Česká Lípa

Từ thiện giáo xứ Česka Lípa và Trung tâm tình nguyện ADRA Česka Lípa

→ +420 778 062 215, +420 608 346 731, +420 777 088 871 (giờ làm việc, 8:00–11:00)

Dịch vụ chăm sóc Česka Lípa

→ +420 739 357 979, +420 604 735 418 (giờ làm việc, 8:00–15:00)

Corona virus COVID-19

Thông tin và khuyến nghị dành cho công dân tỉnh Liberec



VIE



Theo dõi truyền thông!

Chấp hành mọi qui định khẩn cấp và lệnh phong tỏa toàn quốc.



Hãy ở nhà!

Ra khỏi nhà chỉ trong trường hợp cần thiết.



Khi ở bên ngoài nên che mũi và miệng (băng mặt nạ chống khuẩn, khẩu trang, khăn). Dụng cụ bảo hộ nên thay thường xuyên.



Giữ khoảng cách ít nhất 1,5–2 mét.



Khi có vấn đề về sức khỏe hoặc cần đơn thuốc của bác sĩ, trước tiên hãy gọi điện cho bác sĩ khu vực của mình. Không nên đến phòng khám hay phòng chờ!



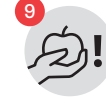
Hãy nhờ một người nhà của mình mua giúp đồ ăn và những thứ cần thiết hoặc tận dụng sự giúp đỡ của những người xung quanh hay các tổ chức tình nguyện.



Khi đi mua sắm hoặc ở nơi công cộng hạn chế sờ vào đồ vật mà nhiều người sử dụng (xe đẩy hàng, tay vịn, ...).



Khi về nhà rửa tay cẩn thận (bằng xà phòng và nước ấm) và khử trùng tay.



Trong ngày nên rửa tay thường xuyên và luôn khử trùng tay trước khi nấu ăn và khi ăn.



Uống nước thường xuyên trong ngày, tốt nhất là nước ấm hoặc nước nóng.



Tùy theo khả năng và sức khỏe nên tập thể dục và duy trì thói quen hàng ngày, dành thời gian cho chính mình, cho những sở thích của mình và luôn trau dồi kiến thức. Hay giữ cho thể chất và tâm lý tốt.

Địa chỉ liên lạc quan trọng



Đường dây nóng quốc gia miễn phí cho công dân liên quan đến Corona virus

 **1212**

Trạm vệ sinh dịch tễ tỉnh Liberec

→ +420 485 253 111

Ban xử lý khủng hoảng tỉnh Liberec

Đường dây không phục vụ cho tư vấn y tế hay tâm lý!

→ +420 485 226 999

→ krizovy.stab@kraj-lbc.cz

Qui định

Tất cả các qui định quý vị sẽ tìm thấy trên bảng văn phòng chính quyền tỉnh Liberec.

→ 1.url.cz/WzWKq

Thông tin

Quý vị hãy theo dõi thông tin trên trang web và Facebook tỉnh Liberec.

→ www.kraj-lbc.cz

→ facebook.com/libereckraj

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

Mọi thắc mắc liên quan đến giải thích các biện pháp của chính phủ xin liên hệ:

→ +420 224 854 444 (thông tin cho doanh nhân và thương nhân)

→ +420 225 131 810 (giao thông quốc tế)

Đường dây hỗ trợ nạn nhân (Člověk v tísni)

→ +420 774 392 950

Thông tin cho người ngoại quốc / Information for foreigners

→ facebook.com/cpiclibereckraj

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

→ icliberec@suz.cz

→ +420 482 313 064



Hãy đeo khẩu trang – không khẩu trang không một bước!

Bảo vệ cho chính mình và mọi người



#KhẩuTrangTrênTai

Qui định của chính phủ về nghĩa vụ che đường hô hấp khi ra ngoài có hiệu lực cho đến khi có thông báo mới!



#TấtCảĐeoKhẩuTrang

Làm gì với khẩu trang dùng rồi?

Khẩu trang dùng một lần gói vào túi nilon và bỏ vào thùng rác.

Khẩu trang vải thì tháo dây chun, cho vào nồi nước cùng với 2 thìa dấm nồng độ 8% và đun sôi trong vòng 15 phút. Phơi khô và là ở nhiệt độ dành cho vải bông/lanh. Khẩu trang như vậy đã được tiệt trùng.

Mọi loại rác (kể cả khẩu trang và khăn mùi xoa giấy) **của người bị cách ly**, hãy cho vào túi nilon đựng rác với độ dày ít nhất là 0,2 mm. Khi túi rác đầy hãy bọc túi rác thêm một lần nữa, buộc kín và bỏ vào thùng rác.