



Tentokrát Vám přinášíme důležité informace ohledně údržby látkových roušek a šátků k ochraně úst a nosu, povinnost nosit ochranu je nyní dle nařízení vlády na všech místech kromě bydliště. Pokud jste senior s trvalým pobytem v Dubé a roušku jste zatím nedostali, rádi Vám ji poskytneme.

Pokud potkáte seniora bez roušky, oslovte ho, většinou nosí roušku v kapse, možná potřebuje pomoci s uvázáním. Děkujeme

Pro osamocené seniory jsme schopni zajistit nákup, vyzvednout léky, přivést oběd ze školní jídelny. Pokud potřebujete pomoci, ozvěte se ve všední dny dopoledne na telefonu 487 870 201.

Nově se vláda usnesla, že nakupovat v době od 7 do 9 hodin budou moci pouze osoby ve věku 65+, prosíme o dodržování tohoto usnesení.

Děkujeme

Irena Žalovičová – starostka města Dubá

#### Důležité informace k doma vyrobeným látkovým rouškám:

- Manipulaci s rouškou by vždy mělo přecházet důkladné umytí rukou.
- Při nasazování je důležité nedotýkat se obličeje a látky.
- Rouška by měla zakrývat obličej od nosu pod bradu.
- Nošení roušky by nemělo trvat déle než čtyři hodiny nebo dokud není rouška vlhká.

Roušku sundávejte pouze za provázky nebo gumičky, opět se nedotýkejte látky ani obličeje. Po manipulaci s rouškou je opět žádoucí umýt si ruce. Roušku je nutné po každém použití sterilizovat. Toho lze dosáhnout vypráním na nejvyšší teplotu, tedy alespoň 60 °C, a následně ještě za vlhka roušku vyžehlit.

Při pobytu ve volné přírodě (procházky, sport, venčení psů) bez kontaktů s ostatními lidmi (zbytečně se nepřibližovat, nedávat se do řeči) je riziko přenosu minimální.

Zdroj: <https://www.irozhlas.cz/>

#### Liberecký kraj vyzývá k poskytnutí důvěrné a dále nešířené informace

Liberecký kraj, ve spolupráci s Krajskou hygienickou stanicí Libereckého kraje, **vyzývá** všechny osoby, které nemají trvalý pobyt na území Libereckého kraje a byla jim Krajskou hygienickou stanicí jejich kraje či jejich praktickým lékařem nařízena karanténa, aby se přihlásily na zvláštní číslo 485 226 999 či e-mail [krizovy.stab@kraj-lbc.cz](mailto:krizovy.stab@kraj-lbc.cz), a to z důvodu evidence pro potřeby složek integrovaného záchranného systému pro ochranu zdraví jich samotných i jejich okolí. **Tato informace bude důvěrná a nebude dále šířena ani předávána.**

Mgr. Filip Trdla, [filip.trdla@kraj-lbc.cz](mailto:filip.trdla@kraj-lbc.cz), 485226307, 770134419

Rady a doporučení pro domácí karanténu od státního zdravotního ústavu najdete na stránkách města Dubá [www.mestoduba.cz](http://www.mestoduba.cz)

# Domácí rouška a bezpečné chování

Omezte šíření epidemie. **Kašlete nebo kýcháte? Izolujte se, nechod'te mezi lidi.** Pokud ven musíte, použijte ochrannou roušku. Nejlepší je koupená, ale v případě nedostatku vytvořte domácí. Samotná rouška má minimální efekt bez **dalších opatření** (pečlivé mytí rukou, nedotýkání se věcí veřejném prostoru, izolace).

## Instrukce k výrobě

-  **1** kus 100% bavlny 20x20cm
-  **2** 4x přehnout jako harmoniku
-  **3** okraje přehnout a prošíť
-  **4** poutka potřebné délky (guma nebo provázek)
-  **5** nasadit bez doteku látky
-  **6** roztáhnout pod bradu a na nos

## Užívání domácí roušky

- Před každým nasazením umýt ruce (umývat 20s mýdlem a teplou vodou)
- Nesahat si na obličej
- Roušku noste maximálně 4h

## Po použití

- Manipulovat s rouškou pouze za provázky
- Umýt ruce (umývat 20s mýdlem a teplou vodou)
- vyprat na nejvyšší teplotu a ještě za vlhka vyžehlit!



Studenti 1. lékařské fakulty fakulty Univerzity Karlovy



1. LÉKAŘSKÁ  
FAKULTA  
Univerzita Karlova