

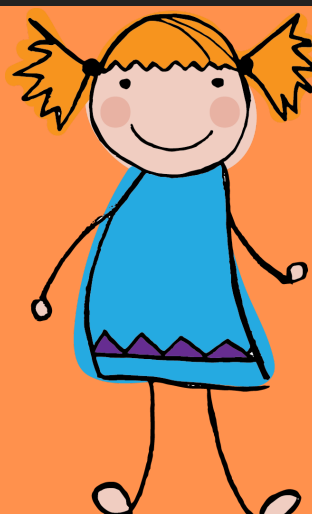
NÁROČ

CENTRUM PRO RODINU



INFORMACE PRO PĚSTOUNY V DOBĚ KRIZOVÉ SITUACE

20. 3. 2020



Milé pěstounky, milí pěstouni,

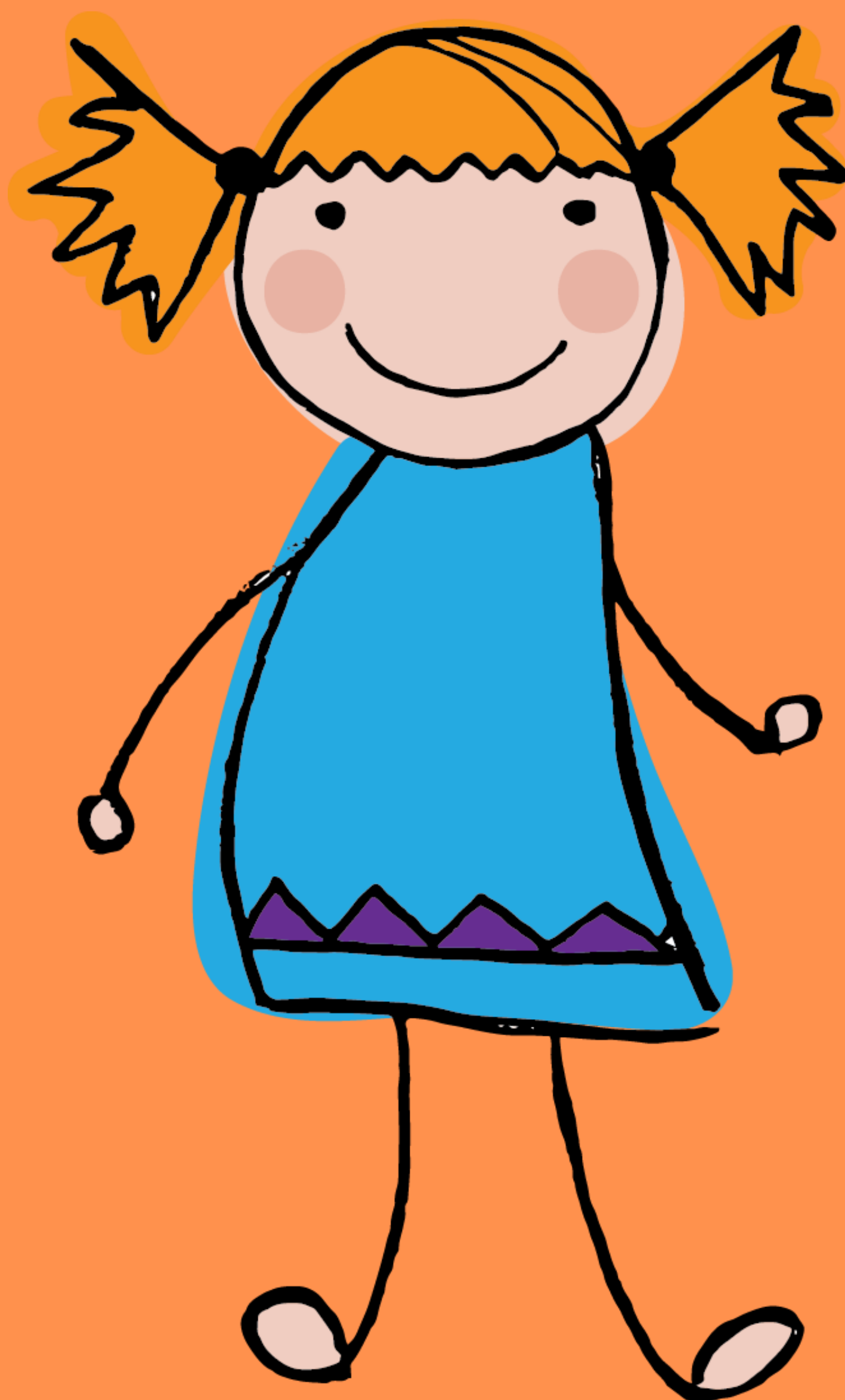
dle nařízení vlády o celostátní karanténě je provoz našeho centra omezen. Vaši kontaktní pracovníci Vás nebudou osobně navštěvovat v domácnosti, ale využijeme telefonické konzultace. V případě potřeby nám volejte nebo pište, jsme Vám v pracovní době zcela k dispozici.

Přejeme

klidné dny a dávejte na sebe pozor.

Jsme s Vámi a budeme se

těšit na setkání, až to bude možné.



ZDE NABÍZÍME PÁR INFORMACÍ



1. NÁKUPY V OBCHODECH

Pokud jdete na nákup, musíte mít roušku přes nos a ústa. Nechodte nakupovat mezi 7.- 9. hodinou, kdy jsou obchody vyhrazené pro lidi starší 65 let. V současné době jsou otevřeny pouze obchody s potravinami, drogerie, lékárny, galanterie, čerpací stanice, potřeby pro zvířata, prodejny s brýlemi a trafiky.

2. JAK FUNGUJÍ ÚŘADY

V provozu jsou téměř všechny úřady, většina jich však omezila úřední hodiny, aktuální informace o tom jsou vyvěšeny na jejich webových stránkách, nebo vám je telefonicky zjistíme.

Úřady zároveň žádají, aby je lidé navštěvovali pouze v nejnútnejších a neodkladných případech. Pokud je to možné, vyřídte své požadavky telefonicky nebo e-mailem.

Pokud potřebujete pomoci, obraťte se na nás

3. HYGIENICKÁ OPATŘENÍ

Koronavirus se šíří vzduchem – kýcháním, kašláním, osobním kontaktem, během hovoru na vzdálenost bližší než 2 metry.

Příznaky onemocnění jsou stejné jako u běžné chřipky – zvýšená teplota, bolest svalů, dýchací obtíže, kašel, únava, dušnost.

Rouška a další ochranné pomůcky jsou nutné!

Od 19. 3. 2020 platí zákaz vycházení bez roušky nebo jiné ochrany obličeje!

Roušek je nyní nedostatek. Roušku je možno nahradit bavlněným/vlněným šátkem uvázaným přes pusku a nos. Je možno ji vyrobit doma z bavlněné látky, příp. ze staršího trika. Na internetu koluje mnoho dalších tipů a návodů na výrobu roušek.

Důležité kontakty

Tel. číslo: 1212 - informace ke koronaviru.

Tel. číslo: 112 - volat pouze v případě onemocnění (velice vážné příznaky).

S opravdovým podezřením na nákazu koronavirem - tzn. pokud máte zvýšenou teplotu, pociťujete únavu, máte respirační problémy, jste po kontaktu s osobou, která se vrátila ze zasažených států – Itálie, Německo, Rakousko ... a další).

Tel. číslo: 725 191 367, 724 810 106 - nonstop informační linky Státního zdravotního ústavu

V případě potřeby doporučujeme konzultovat Váš zdravotní stav se svým praktickým lékařem.

Senioři a potřební lidé se slabší imunitou z Turnova a z okolních vesnic se s žádostí o nákup potravin nebo vyzvednutí léků mohou obracet na tel. č. 605 254 555. Vše jim bude doručeno následující den až domů.

Infolinky zdravotních pojišťoven:

VZP: 952 222 222

VoZP: 844 888 888

ČPZP: 810 800 800

OZP: 261 105 555

ZP ŠKODA: 800 209 000

ZPMV: 844 211 211

RBP: 800 213 213



www.mzcr.cz – Ministerstvo zdravotnictví

Pokud máte podezření na nákazu koronavirem nechodte k lékaři bez ohlášení. V případě zvýšené teploty, kašle a dušnosti – zůstaňte doma a zavolejte na linku 112. Telefonát bude propojen s pracovníkem Krajské hygienické stanice, který rozhodne o dalším postupu, včetně vyšetření na koronavirovou infekci prostřednictvím výjezdové sanitky.

4. REŽIM DNE

Snažte se dodržovat podobný režim, na jaký jste byli zvyklí – v pracovní dny i o víkendech. Společně se domlouvejte/plánujte, co budete jako rodina následující den dělat. Po snídani se můžete věnovat školní přípravě s dětmi školou povinnými. U dětí mladších můžete čas strávit hraním/vyráběním atd. Také do přípravy oběda můžete zapojit i děti. Po obědě většinou chodí mladší děti spát, ostatním můžete pustit pohádku, případně si pohádky přečíst.

5. POBYT VENKU

Pobyt venku s dětmi. Zatím je povolen pohyb venku, nicméně je potřeba dodržovat několik bezpečnostních opatření. Při pohybu venku musíte mít vždy roušku. Pokud venku někoho potkáme, musíme udržovat bezpečnou vzdálenost nejméně 2 metry.

Kam jít s dětmi ven?

Nejlépe do přírody, např. na procházku podél řeky, do lesa, do parku, na okrajová místa ve městě, kde se děti mohou vyběhat. Můžete s nimi venku hrát hry nebo sbírat různé přírodní materiály. Pokud máte, vezměte dětem ven odrážedla, koloběžky, kola, míč, křídly.



6. OBAVY

Pokud byste měli pocit, že Váš strach a obavy nedokážete zvládnout, či nerozumíte tomu, co se s Vámi děje, můžete kontaktovat svého kontaktního pracovníka nebo naši organizaci na tel. č. 734 307 520 a my Vám zprostředkujeme odbornou psychologickou pomoc. Samozřejmě zvolíme tu nejvhodnější formu.

8. ŠKOLA A DOMÁCÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Rozdělte si domácí přípravu do menších například 20 minutových bloků.

Učení prokládejte odpočinkem a pohybem. V případě, že zadaným úkolům nerozumíte, neváhejte se obrátit na pedagogy. Je to jejich práce a jistě Vám rádi pomohou.

Kdyby náhodou, pak jsme tady i my, Vaši kontaktní pracovníci a jsme připraveni Vás podpořit nebo zprostředkovat pomoc. Neváhejte a volejte. JSME V TOM S VÁMI!

9. OŠETŘOVNÉ

Všechny níže uvedené informace vycházejí z aktuálního návrhu vlády, který 24. 3. projedná Poslanecká sněmovna. Do 24.3. žádáme tedy rodiče dětí ve věku 10-13 let, aby zatím nepodávali žádost o ošetřovné, později jim bude proplaceno zpětně.

Kdo má nárok na ošetřovné? Při péči o dítě mladší 13 let (dítě, které ještě nedosáhlo 13 let věku), které nemůže být z důvodu nařízené karantény docházet do školy, školky či obdobného zařízení (dětská skupina, školička, lesní školka apod.) náleží zaměstnanci ošetřovné. Ošetřovné náleží zaměstnanci i v případě, že o uzavření zařízení z důvodu epidemie rozhodne sám zřizovatel. Při uzavření zařízení určeného pro péči o zdravotně hendikepované osoby vzniká také nárok na ošetřovné a to bez věkového omezení handikepované

osoby. Ošetřovné pro zaměstnance bude propláceno po celou dobu, kdy budou uzavřené školy i jiná obdobná zařízení. V případě živnostníků (OSVČ) bude výpadek jejich příjmů z důvodu péče o děti sanovat dle dohody vlády program Ministerstva průmyslu a obchodu.

**Aktuální situaci pro Vás budeme sledovat
a i nadále Vás informovat.**

**Pokud si s čímkoli nevíte rady nebo máte
"pouze" potřebu sdílet, Vaši kontaktní
pracovníci jsou Vám k dispozici.**

NÁRUC
CENTRUM PRO RODINU

www.naruc.cz, e-mail: nrp@naruc.cz, Tel: 734 307 520

zdroj informací:

Průvodce pro klienty v době krizové situace - Amalthea