



**Mestská časť Košice - Sídliisko KVP**  
**Trieda KVP č. 1., 040 23 Košice**

**Milí naši seniori,**

za obvyklých okolností by sme Vám v tomto čase blahoželali k Vaším výročiam, MDŽ, alebo pripravovali posedenia a robili všetko pre to, aby sme Vám spríjemnili Váš deň. Situácia na Slovensku je však teraz o čosi zložitejšia. **Ako iste viete, aj našu krajinu zastihol nový koronavírus (COVID-19).**

Veľmi nám na Vás záleží a preto pokladáme za nevyhnutné informovať Vás o aktuálnej situácii aj takouto formou. Z dostupných štatistík vyplýva, že seniorky a seniori patria medzi najzraniteľnejšie skupiny obyvateľstva z pohľadu komplikácií pri ochorení COVID-19. Ak sa na istý čas budete riadiť opatreniami, dokážete znížiť riziko, že vírus sa dostane práve k Vám. **Nie je dôvod na žiadnu paniku, ale je potrebné správať sa zodpovedne a riadiť sa pravidlami. Prosíme Vás, buďte opatrní, veď čo je dôležitejšie ako zdravie.**

Pripravili sme pre Vás odporúčania, ktoré by ste **po tieto dni mali brať naozaj vážne.**

**OPATRENIA:**

- **Zostaňte v týchto dňoch radšej doma a pravidelne vetrajte.** Neznamená to, že musíte nutne ostať 24.hodín doma. Dôležité je však obmedziť sociálny kontakt s inými ľuďmi. S deťmi a vnúčatami si radšej pravidelne volajte alebo využite internet, ak máte k dispozícii. Chránite tým nielen seba, ale aj svoju rodinu.
- **Nechodte na nákupy, požiadajte o to svojich blízkych, susedov, alebo nás.**
- **Umývajte si ruky často dezinfekčným prostriedkom, mydlom a vodou, najmenej 20 sekúnd.** Ak ich nemáte k dispozícii, použite dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu, resp. 70% liehu.
- **Nedotýkajte sa očí, nosa a úst,** koronavírus sa môže preniesť znečistenými rukami.
- **Zakrývajte si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní** jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zlikvidujte. Ak nemáte po ruke vreckovku, nekýchajte priamo do rúk ale do ohybu lakťa tak, aby prípadné baktérie skončili na Vašom oblečení.
- V domácnosti **dbajte na zvýšenú dezinfekciu všetkých povrchov.**
- Oblečenie, ktoré nosíte vonku perte alebo žehlíte (nad 60 °C) častejšie tak, aby ste zabili baktérie, ktoré môžete prenášať.
- Snažte sa stráviť na čerstvom vzduchu a na slniečku aspoň 20 minút denne, aby ste do tela získali potrebný vitamín D.
- **Jedzte veľa ovocia a zeleniny.** Snažte sa do tela dostať veľa vitamínov na posilnenie imunity. Ak môžete, vyskúšajte domáce cvičenie.
- **Vonku tráviť čas v minimálnom počte a presúvajte sa tak, aby ste „rozpúšťali dav“** – teda prechádzajte sa PEŠO na menej zaľudnených miestach.
- **Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky.**
- **Dodržiavajte vzdialenosť najmenej dva metre medzi Vami a kýmkoľvek, kto kašle alebo kýcha.**
- Mimo existenčných situácií **necestujte a nepresúvajte sa vlakmi ani autobusmi.**



- Ak predsa **budete cestovať MHD, vstup je povolený len s rúškom alebo jeho náhradou, napríklad šatkou či šalom.** Jednoducho použite hocičo na zakrytie tváre a nosa. Aj nedokonalá ochrana je lepšia ako žiadna ochrana. **To isté platí aj pri návšteve polikliniky.**
- Ak máte príznaky choroby, najmä zvýšenú teplotu, kašeľ, sťažené dýchanie a bolesť svalov či kĺbov, **v prvom rade máte telefonicky, nie osobne, kontaktovať svojho lekára. Nepretržite je k dispozícii aj infolinka Úradu verejného zdravotníctva na čísle - 0918 389 841 aj linka 112.** Lekár na základe popísaných príznakov rozhodne o Vašej zdravotnej starostlivosti.

**Viac informácií nájdete na stránke Úradu verejného zdravotníctva – [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk)**

### **PONÚKAME VÁM NAŠU POMOC**

Netreba panikáriť, ani sa prehnane obávať. U zdravého človeka má tento vírus podobný priebeh ako bežná chrípka. Riziková sú tí pacienti, ktorí majú iné pridružené zdravotné problémy, napríklad z dôvodu vysokého veku. Je preto potrebné správať sa zodpovedne a opatrne. **Stačí, ak sa teraz budete vyhýbať kontaktu s viacerými ľuďmi, za každých okolností budete nosiť rúško a budete trpezliví. Zvládneme to.**

**Za našu Mestskú časť Košice-Sídlisko KVP Vám môžeme prislúbiť, že urobíme všetko, čo bude v našich silách, aby sme Vám zabezpečili to, čo v týchto chvíľach potrebujete.**

V prípade, že Vám nemá kto nakúpiť, nemajte obavy, hladní určite neostanete. **Mestská časť Košice-Sídlisko KVP Vám ponúka možnosť donášky nákupov priamo k Vám do domu.**

Ak potrebujete ochranné rúška alebo nakúpiť potraviny, lieky, neváhajte osloviť aj Vašich susedov. My sme Vám k dispozícii **na tel. čísle 055/789 06 10 alebo 055/789 06 37 v čase od 8:00-15:00 hod. Určite nám dajte vedieť!**

Chceme byť čo najviac nápomocní a pomôcť Vám prekonať toto náročné obdobie. **Zvládneme to spoločne. Sme tu pre Vás.**

Pevné zdravie Vám želá starosta a kolektív pracovníkov Miestneho úradu Mestskej časti Košice Sídlisko – KVP.

S pozdravom



Mgr. Ladislav Lörinc  
starosta