

Sobě, tobě, nám... Společně to zvládneme!

Vážení spoluobčané,

nic není v této době staršího než dnešní noviny, je doba sociálních sítí a internetu. Přesto však věříme, že je dobré myslet i na ty z vás, kteří těmito novými vymoženostmi nevládnete. Přinášíme proto pár kontaktů, které by se vám mohly hodit, a také povzbuzení a víru, že společně to zvládneme.

I přes všechnu péči, kterou jsme letáku věnovali platí, že situace se mění každým dnem, proto si vždy raději ověřte dostupnost služeb, než se za nimi vydáte ven.



Povzbuzení

Doba, kterou prožíváme, je zřejmě pro většinu z nás nevídaná a bezpříkladná. Všechno se nás dotýká nejruznějšími omezení. Ptáme se, jak to dopadne, jaké důsledky to bude mít pro budoucnost. Přes všechnu nejistotu a možné negativní pocity to ale může být také čas příležitostí. K čemu? Možná, použijeme-li otřepaný ale stále platný výrok, že „krize je šance“, se otevírají další obzory. Není konec. Víra v budoucnost se nazývá naděje, nejdůležitější obzor pro každého z nás. Snad máme najednou více času na sebe a své nejbližší. Možná nám tento čas může dát znovu příležitost přemýšlet o svém živo-

tě a vztazích, o tom, co je pro mě to nejdůležitější. Původní řecké slovo krize (krisis) má také, mimo jiné, význam „soud“. Snad je tato doba také příležitostí posoudit, „rozsoudit“ nikoli druhé, jak často děláme, ale sebe sama, co není dobré a zdravé v mém životě s druhými.

Poté, co selhal stát, jste se mnozí zapojili do šití a distribuce ochranných roušek pro druhé, ať pro své známé či cizí lidi. Kdyby nic jiného, myslím, že tato lidská solidarity nám všem dává naději a sílu jít dál. Jsou kolem nás skvělí lidé.

Není to tak zlé.

Dovoluji, abych na závěr vyjádřil také svou víru. Nedokážeme odpovédět, proč se to vše děje a nemá smysl hledat obětího beránka. Jsem ale přesvědčen, že víra v Život, naděje v budoucnost a láska k lidem jsou za všech životních okolností spolehlivým kompasem k dalšímu lidskému putování.

Každému z nás přeji neoblomnou naději, mnoho sil, zdraví a lidské solidarity.

Jan Hamberger, farář

Jak se chovat po dobu epidemie?

- **Omezte pohyb venku mezi lidmi, cestování i pochůzky po městě pouze na nezbytné.** Odložte i návštěvu příbuzných a přátel, ale zůstaňte s nimi v kontaktu, třeba jim napište nebo si s nimi zavolejte.
- **Respektujte časy vyhrazené pro nákupy seniorů.** Nechte nejzranitelnější spoluobčany nakoupit v klidu.
- **Všichni noste na veřejnosti roušku, respirátor nebo jinou podobnou ochranu úst a nosu** (šátek, šálu, nákrčník) - buďte ohleduplní. Je to jednoduché a správné: moje rouška chrání tebe, tvoje rouška chrání mě. Platí i pro seniory a děti!
- **Vyhýbejte se větším skupinám lidí, ve frontě dodržujte odstup.** Nezapomeňte na mytí rukou a používání vhodných dezinfekčních prostředků (např. gely na ruce).
- **Věnujte pozornost hlášením místního rozhlasu!**

Moje rouška chrání tebe a tvoje rouška chrání mě

Kde seženu roušky v Soběslavi?

Reklamka Petr

(naproti poliklinice) - výdejní okénko

Papírnictví SPINO

(vedle pošty) - stojan před dveřmi

Železářství Šťastný

stojan za hlavním vchodem, po-pá 8 - 17, so 8 - 11

Diakonie Rolnička

v případě zájmu volejte Lenku Maňhovou

☎ 732 104 906

Jak pečovat o roušku?

- Před prvním použitím roušku nezapomeňte vyvařit, vyžehlit, případně vydezinfikovat.
- **Roušku noste všude tam, kde přicházíte do styku s dalšími lidmi** (např. na nákupu nebo na ulici).
- Před i po každém použití roušku vyžehlete, vyvařte, vyperte nebo vydezinfikujte.
- Při nebo po manipulaci s rouškou si umyjte ruce mýdlem, případně použijte dezinfekci.
- Roušku berte pouze za tkalouny nebo gumičky, během nošení se roušky nedotýkejte.
- Jakmile rouška zvlhne, je třeba ji vyměnit - nejpozději po dvou hodinách nošení.
- Je lépe mít více roušek a střídat je.

Chci nabídnout pomoc s šitím roušek

Diakonie Rolnička, koordinátorka Lenka Maňhová ☎ 732 104 906

Piráti pro Soběslav, koordinátoři Martin Kákona ☎ 775 268 014 a Miloš Bučinský ☎ 728 467 440

MŠ Duha, koordinátor ☎ 607 000 983 nebo ☎ 381 524 740

Uvítáme rovněž materiální pomoc (bavlněné látky, nitě, tkalouny, gumičky či šicí stroje). Nejvíce však uvítáme ty, kdo sednou za šicí stroj a pomohou nám šít roušky.

Jídlo a nákupy

- Na nákupy chodte pouze s rouškou nebo zakrytým nosem a ústy.
- Nákup si sepište, ať netrávíte v obchodě mezi lidmi zbytečně mnoho času.

Dovoz jídla a restaurace v Soběslavi

Pečovatelská služba Soběslav (viz další strana)

Pizzerie u nádraží - rozvoz ☎ 775 714 411

po-čt 10:30 - 22:00, pá: 10:30 - 22:00, so 11:30 - 22:00, ne 12:00 - 22:00

Pizzeria Rosa - výdej z okna, doporučujeme objednat, rozvoz ☎ 381 523 909 nebo ☎ 739 455 890, po-čt 10 - 18, pá-ne 10 - 20

Bistro Barbados - výdej z okna, menubox zdarma, rozvoz ☎ 604 164 589, platba pouze v hotovosti nebo stravenkami, po-pá 10:30 - 14:30

Hospůdka V Růžku - výdej z okna, menubox zdarma, ☎ 381 521 408

Restaurace Paluba - výdej z okna, ☎ 602 479 680 nebo 606 962 774

Hotel Sloup - výdejní okénko, menubox zdarma, preferují platbu kartou, ☎ 381 521 924

Restaurace Klenovice - výdejní okénko, doporučujeme objednat ☎ 777 767 758

Hotovky Šimek, Vesce - objednávky a rozvoz v menuboxu ☎ 777 500 006

Necítím se dobře

- V případě, že máte obavy o svůj zdravotní stav, neváhejte kontaktovat telefonicky svého lékaře (nechoďte do ordinace, ty mají v Soběslavi aktuálně zavřeno), v případě podezření na nákazu koronavirem kontaktujte krajskou hygienickou stanici pro informace o dalším postupu, v ostatních závažných případech volejte lékařskou pohotovostní službu. Pro informace o koronaviru byla zřízena celostátní bezplatná linka ☎ 1212.
- **Vždy nejprve volejte!**
- **Pokud je to možné, odložte neakutní návštěvu lékaře.**
- Nevysazujte své obvykle užívané léky bez konzultace s lékařem. Předpis na léky (recept) vám lékař může poslat jako SMS na mobil.

Lékárny v Soběslavi

- Pamatujte na rozestupy ve frontě a respektujte pokyny lékárníků.

Nemocnice

České Budějovice ☎ 387 87 11 11
Tábor ☎ 381 608 111

Potřebuji na poštu nebo na úřad

- Pošty budou otevřeny pouze do 16 hodin a ruší víkendový provoz.
- O provozu městského úřadu v Soběslavi se raději předem informujte na ☎ 381 508 111.

Jak se udržet v dobré kondici?

Situace je těžká pro všechny a omezení zasáhla každého. Mírný smutek je pochopitelný. Udělejte drobnou radost sobě i blízkým.

Užijte si jarní čas na zahrádce nebo malé procházce. Zavolejte přátelům a příbuzným nebo jen zamávejte blízkým na ulici z okna. Koukněte na film, zahrajte si hru, čtěte. Nalaďte si nový program České televize pro seniory.

Venčení psů

Dobrovolnické centrum Rolnička

koordinátorka Renata Štaubrová ☎ 777 327 382

Pečovatelská služba Soběslav

nabízí pro seniory a hendikepované zajištění nákupu nebo vyzvednutí léků

Bc. Jitka Dvořáková, ☎ 381 506 186 nebo ☎ 731 614 993

Ing. Zina Petrásková, ☎ 381 506 110 nebo ☎ 732 376 433

Informační linka Státního zdravotního ústavu

☎ 724 810 106 (textový hovor pro neslyšící a seniory), pracovní dny 9-18
☎ 725 191 367, ☎ 725 191 370



Krizové linky

☎ 1212 - zvláštní linka pro koronavirus (COVID-19)

☎ 155 - tísňová linka zdravotnické záchranné služby

☎ 112 - tísňová linka integrovaného záchranného systému

Krizové linky pro seniory

Linka pro seniory organizace Elpida (8-20 h)

☎ 840 111 122

Senior Point a Společně (nonstop)

☎ 840 111 122

Život 90 (nonstop) ☎ 800 157 157 (zdarma)

Krizové linky

Krizová pomoc pro osoby ve špatném psychickém stavu a oběti domácího násilí (nonstop)

☎ 222 580 697

Nebojte se!

Přiznávám, jsem křesťan a navíc farář. A tak se koronavirové nákazy osobně nebojím. Ale ne proto, že to mám s Pánem Bohem dobrý a nic se mi nemůže stát. Jistě, že může. Můžu se nakazit, můžu nakazit své blízké, může to dopadnout jakkoli. To mé "NEBOJ!" vychází z mé víry, že ať se stane cokoli, je v tom Pán Bůh s námi. To mi stačí. Snad to někteří z Vás prožíváte podobně.

Ale to Boží "Neboj!", které je v Bibli skoro na každé stránce, to tam není proto, abychom mohli složit ruce do klína a čekat, jak to dopadne. Jak to dopadne, to totiž tak strašně moc záleží na nás. Na tom, jestli to naše "Neboj!" dokážeme rozdávat dál. Jestli to naše "Neboj!" v životě použijeme, abychom pomohli právě těm, kteří se bojí. A není nic nebezpečnějšího než společnost prosycená strachem.

Ta dokáže napáchat nesrovnatelně víc škod než jakýkoli virus.

A tak se Neboj! Žij. Pomáhej. A dobře to dopadne.

Pán Bůh s Vámi.

Richard Dračka, evangelický farář
v Soběslavi

DESÁTERO KE KORONAVIRU

-  **01** Často a důkladně si myjte ruce mýdlem či dezinfekčním gelem
-  **02** Pravidelně otírejte dezinfekčními ubrousky také vlastní předměty (např. mobilní telefon)
-  **03** Kašlete a kýchejte do kapesníku či rukávu
-  **04** Používejte jednorázové kapesníky a poté je vyhoďte
-  **05** Vyhýbejte se velkému uskupení osob a udržujte si bezpečný odstup (cca 2 metry)
-  **06** Eliminujte kontakt s nemocnými lidmi
-  **07** Necestujte do zasažených lokalit
-  **08** Pokud se necítíte dobře, zůstaňte doma
-  **09** Sledujte aktuální informace na ověřených webech (mzcr.cz, szu.cz)
-  **10** Řiďte se doporučením příslušných úřadů a vlády ČR

Ozvěte se nám

Situaci zatím zvládáme, ale pro případ nouze je dobré mít seznam lidí připravených pomoci druhým - připravujeme databázi dobrovolníků. Stačí, když se nám ozvete. Uvítali byste další informace nebo víte o někom, kdo by potřeboval pomoc? Pište, volejte.

☎ 724 327 667 ✉ z.kozlicek@gmail.com ✉ sobeslavka@sobeslavka.cz

Zajímejte se. Už nyní můžete nabídnout pomoc sousedům v domě nebo známým, o kterých víte. Stačí jim zavolat, vylepit v domě leták s nabídkou a kontaktem na sebe. Nevnučujte se, respektujte soukromí, ale buďte všímaví a pozorní. Ani při pomoci ale nezapomínejte na základní pravidla chování při epidemii a hygienu. Buďte srdeční a rozvážní.

Společně to zvládneme!