

OBEC RADOĽA

V Radoli 16.03.2020

Č.: OcÚ RAD/ 078 / 2020

Občanom obce Radoľa

VEC:

Opatrenia proti šíreniu nového koronavírusu a ochorenia Covid19

Milí spoluobčania,

Dnes, v pondelok 16. marca 2020 vstupujeme do ďalšej fázy boja s koronavírusom. Prosím všetkých, čo čítate tento list, aby ste sa o informáciách, ktoré sú v ňom rozprávali, ale najmä vás vyzývam, aby ste sa týmito informáciami riadili.

Ochorenie Covid19 nie je žiadna chrípka, ktorá trvá 7 dní, keď ju liečite a týždeň, keď ju prechodíte. Ide o vysoko nákazlivú infekciu, ktorá je oveľa nákazlivejšia ako „nejaká chrípka“. Až 20% infikovaných ľudí musí byť hospitalizovaných v nemocnici. Až polovica z ľudí, ktorí majú tak závažné príznaky, že musia ísť do nemocnice potrebuje umelú pľúcnu ventiláciu na jednotke intenzívnej starostlivosti – inak nemá šancu prežiť.

Veľkým nebezpečenstvom je to, že túto chorobu môže prenášať aj človek, ktorý je na prvý pohľad úplne zdravý a nemá žiadne príznaky.

Školy máme zatvorené preto, lebo deti a mladí ľudia, ak sú nakazení koronavírusom, iba málokedy pociťujú zdravotné problémy a často sa javia navonok ako úplne zdraví ľudia. Navonok zdravé osoby, ktoré sú nakazené koronavírusom sú však najnebezpečnejšími prenášačmi tohto ochorenia – vyzerajú zdravo a pritom rozširujú vírus všade kam prídu a to aj pri podaní ruky alebo chorobu prenesú cez kľučku na dverách alebo akýkoľvek predmet, ktorý použili.

Obchodné centrá, športoviská a kiná na Slovensku uzatvárame preto, aby sme predišli stretávaniu sa väčšieho počtu ľudí. Človek, ktorý nepociťuje žiadne príznaky ochorenia a má v sebe nový koronavírus, je ešte väčším prenášačom ako ten človek, u ktorého ochorenie už prepuklo (lebo ten chorý je doma v posteli a lieči sa).

Domovy pre seniorov a nemocnice sú uzavreté preto, aby sa čo najviac znížila možnosť preniesť toto ochorenie na ľudí s oslabenou imunitou z dôvodu iných ochorení, alebo prirodzene slabšej imunity u starších ľudí. Ak by v takomto zariadení bol zistený koronavírus u čo i len jedinej osoby je veľké riziko, že ochorejú všetci klienti tohto zariadenia a je potrebné, aby boli všetci v prísnej karanténe.

Vyzývam Vás: NOSTE a vyrábajte si RÚŠKA !!!

V týchto dňoch v našej obci intenzívne pracujeme na tom, aby sme každému občanovi obce do 3-4 dní vedeli poskytnúť aspoň 1 bavlnené a opakovateľne prateľné rúško. Rúško je však potrebné prať, žehliť a vymieňať. Bude potrebné, aby ich každý z nás mal viac – preto Vás vyzývam – vyrábajme ich, darujme si ich navzájom, robme všetci čo vieme. Kto nemá rúško môže si pomôcť šatkou či šalom cez ústa.

Rúška nosíme preto, aby sme sa chránili pred prenesením vírusu cez ústa alebo nos. Ak nemáme rúško, môžeme si ho vyrobiť (na internete je veľa návodov ako). Rúško môžeme nahradiť šatkou, šalom alebo kuklou. Rúško nás chráni aj pred podvedomými dotykmi tváre.

Ruky si nepodávame preto, lebo na rukách sa bežne nachádza veľké množstvo mikróbov a nový koronavírus na rukách prežije dlhé hodiny a podaním ruky sa ľahko prenáša. Na ruke môžeme mať mikroporanenia a rukou sa podvedome a často dotýkame tváre, čím si môžeme ľahko preniesť vírus cez ústa, nos alebo oči a ochorieť.

Všetci sa musíme správať veľmi zodpovedne, potrebné je pravidelné dlhé a dôkladné umývanie rúk mydlom a teplou vodou. Dezinfekujeme dlážky a povrchy – stoly, kľučky, mobily (savo). Často vetrajme priestory, v ktorých sa nachádzame. Žijeme na dedine, preto vychádzajme každý deň na 20-30 minút do záhrady a vystavme sa slniečku (pomáha zvýšiť našu vlastnú imunitu). Konzumujeme čo najviac zeleniny a ovocia, ak sa dá v čerstvom stave. Užívajme vitamíny, najmä vitamín C (500 mg – 1000 mg denne).

Pokiaľ ideme nakupovať, majme pripravený zoznam, budme ohľaduplní (nosme rúška alebo šatky cez ústa a nos !!!). Netlačme sa, nezdržiavajme sa dlho v predajni, ak môžeme plaťme bankovou kartou. Na nákup nech ide iba jedna osoba z domácnosti (aby sme nevytvárali zbytočné zhromaždiská). Pomáhajme s nákupmi svojim blízkym či susedom. Uprednostňujme balené potraviny.

Zásobovanie bude fungovať za každých okolností, preprava potravín a drogerie kamióňmi je plne funkčná a sú utvorené podmienky, aby to bolo maximálne bezpečné. **Dodržiavajme odstup od seba aspoň 1 m, čím je však odstup väčší tým je to lepšie** (zistilo sa, že vírus sa môže šíriť až na vzdialenosť 4 m).

Telefonujeme so svojimi blízkymi aj známymi, povzbudzujeme sa navzájom pri dodržiavaní všetkých opatrení a uistujeme sa, že tak robíme naozaj všetci.

Dbajme na to, aby sa ani deti, ani mládež a ani dospelí za žiadnych okolností nezhrmažďovali do skupiniek. Potom sú všetky opatrenia zbytočné a nákaza sa môže šíriť ďalej.

V obciach sme prijali niektoré opatrenia v predstihu pre vládou, vyzývam nás všetkých, aby sme urobili ešte viac ako nám prikazujú prijaté opatrenia. O všetkých ďalších opatreniach Vás budeme podrobne informovať. Každý jednotlivец môže sám urobiť opatrenia, ktoré podporujú základnú zásadu – čo najmenší fyzický kontakt navzájom a neprepínať svoje vlastné sily (okrem správnej výživy je to dostatok spánku, všetkým okolnostiam primeraná aktivita a rozptýlenie)

Budeme Vás aj naďalej pravidelne informovať

- na stránkach obce www.radola.sk
- infomailami (napíšte nám na info@radola.sk do predmetu napíšte chcem infomaily a doplňte meno a adresu), umožňujú posilať aj grafické súbory a dôležité oficiálne informácie nebudete musieť vyhľadávať na rôznych serveroch
- SMS správami (tak ako doteraz), ak ste si ich neaktivovali napíšte na číslo 0911 951 305 správu „chcem SMS, meno, adresa)
- Všetky správy budeme vždy posilať bezplatne.

Je čas, aby sme boli zodpovední, súdržní a v maximálnej možnej miere sme si navzájom pomáhali a povzbuzovali sa. Spoločne túto zložitú situáciu určite zvládneme.

S úctou

Ing. Anton Tkáčik
Starosta obce Radoľa