



# Baštěcký zpravodaj

Duben 2020  
www.obecbast.cz

## ANTI-COVID SPECIÁL

Vážení spoluobčané,

chtěl jsem v úvodu tohoto speciálu popsat, jaká vládní opatření platí a do kdy budou prodloužena či kdy budou ukončena. V době psaní tohoto textu se ale informace z jednotlivých ministerstev natolik lišily, že bych nemohl zaručit jejich platnost ani v době tisku, natož distribuce. Jisté je, že nouzový stav byl prodloužen minimálně do 30.4. Sledujte tedy oficiální zdroje, případně web naší obce. Kdo je uživatelem facebooku, tak může sledovat také profil obce.

Věřím, že velmi brzy se podaří také zprovoznit komplexní mobilní aplikaci, přes kterou bude možné sdělovat důležité informace a vzájemně komunikovat.

Smyslem toho „ANTI-COVID speciálu“ je přinést Vám nejen přehled dosud zrealizovaných či plánovaných opatření, ale také na jedno místo shrnout, co to vlastně koronavirus je, jak se šíří, jaké má příznaky a jak postupovat, cítíme-li na sobě příznaky.

Nepodléhejme zbytečné panice. Z mediálního prostoru se na nás linou informace, které mohou vyvolávat strach a mnohdy přehnané obavy. Pro určitou část obyvatel (senioři, osoby s chronickými chorobami, onkologičtí pacienti apod.) nemoc nepochybně vyšší riziko ohrožení zdraví či života ale představuje. Mělo by tedy být zájmem společnosti takové osoby více chránit. Zavedená opatření jistě tento cíl sledovala a eliminaci dopadů COVID-19 přispěla. Jaký skutečný vliv opatření měla na šíření nemoci u nás, ukáže zřejmě až další čas. Zdravotnická zařízení v naší republice situaci s koronavirem zvládají. To je potřeba mít neustále na paměti. Pomoc je na blízku a věřím, že to bude lepší a lepší.

Dříve či později omezení, zákazy a nařízení přestanou platit, nebo budou alespoň výrazně redukovány. Ale ani tehdy nesmíme zapomínat na ochranu rizikových skupin, a to třeba i tím, že budeme všichni dodržovat preventivní opatření. Mám na mysli taková opatření, která nás nijak neomezují a přispívají ke zpomalení šíření i jiných respiračních chorob typu chřipka, nachlazení apod. – správné mytí rukou, dostupnost dezinfekce ve veřejných prostorech, ale i třeba nošení roušek pokud se necítíme zcela zdraví.

Za poslední tři týdny jich byly po domácku vyrobeny desetitisíce, statisíce a bylo by škoda je hned zahodit. Pomohly teď, mohou pomoci i později.

V současné době na COVID-19 neexistuje lék a ani účinná vakcína. Prevence je tak zatím to jediné, co doopravdy máme.

Musíme přijmout fakt, že nemoc tady je a zřejmě i nějakou dobu ještě bude. Naše společnost se do jisté míry prožitkem posledních dnů jistě změní. Rád bych ale věřil, že k lepšímu. Nemám teď na mysli po ekonomické stránce, protože to je samostatná kapitola a zde musí sehrát klíčovou roli stát.

Mám na mysli hlavně mezilidské a rodinné vztahy. Až bude po krizi, vzpomeňme si všichni, jak jsme byli vděční lékařům a zdravotním sestrám, policistům a hasičům, pracovníkům v sociálních službách, prodavačkám a prodavačům, řidičům veřejné hromadné dopravy, popelářům a spoustě dalších, kteří nemohli zůstat v bezpečí domova a museli dál vykonávat svá povolání, aby zajistili bezpečí, pořádek a alespoň některé služby pro ostatní.

Až to bude možné, užívejme si svých přátel a rodiny. Vzpomeňme si, jak jsme měli obavy o své rodiče, babičky a dědečky. Jak jsme se je báli navštívit, abychom je nevystavili zbytečnému riziku. Vzpomeňme si, jak většina z nás dokázala, bez ohledu na rozdílné názory či dokonce sváry a neshody z minulosti, spolupracovat. Kolik dobrovolníků se bylo ochotno zapojit do pomoci druhým, aniž by se navzájem znali. To všechno by v nás mělo zůstat i do budoucna. Zapomeňme na krivdy z minulosti a zkusme i nadále spolupracovat.

Vítězslav Kaliba, starosta

### Jak je to s imunitou vůči koronaviru?

Co se týče běžných koronavirů, imunitu, která by trvala příliš dlouho, získat nelze. V případě tohoto konkrétního koronaviru odpověď doposud vědci neznají. Pokud se uzdravíte, jste imunní, ale už není jisté, jak dlouho. Tohle je ve skutečnosti jedna z největších výzev při vývoji vakcíny, která v současnosti probíhá.

### Jak se proti nákaze COVID-19 preventivně chránit?

Důležité je postupovat tak, jako při běžném virovém onemocnění, tzn. dodržovat základní hygienická pravidla a používat ochranné prostředky. Další možností je také posílit imunitu zdravým životním stylem a přísunem vitamínů.

### Co patří mezi ochranné prostředky?

Doporučuje se nosit roušku či respirátor, ochranné brýle a rukavice (jakékoliv textilní rukavice, které mohou jedince chránit před přenosem virů).

### Jaký je rozdíl mezi rouškou a respirátorem?

Rouška nepředstavuje primárně ochranu před virem a bakteriemi. Hlavním účelem nošení roušek je ochránit okolí, nikoliv člověka, který je nosí. Je lepší nosit roušku než nemít žádnou ochranu.

Respirátory filtrační třídy FFP3, částečně FFP2 představují typ ochrany pro zdravé osoby, které se nacházejí v rizikovém prostředí. Umožňují snadný výdech a vzduch při výdechu odchází ventilem, není však filtrován. Je proto nežádoucí, aby obyvatelstvo používalo respirátory, které mají ventil. Je nutné, aby obyvatelstvo nevyučovalo virus do okolí a nevytvářelo aerosol. Pokud lidé užívají respirátor, měli by si přes něj dát roušku.



**DESATERO KE KORONAVIRU**

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

Děkujeme Vám za zodpovědný přístup a ohleduplnost k ostatním.

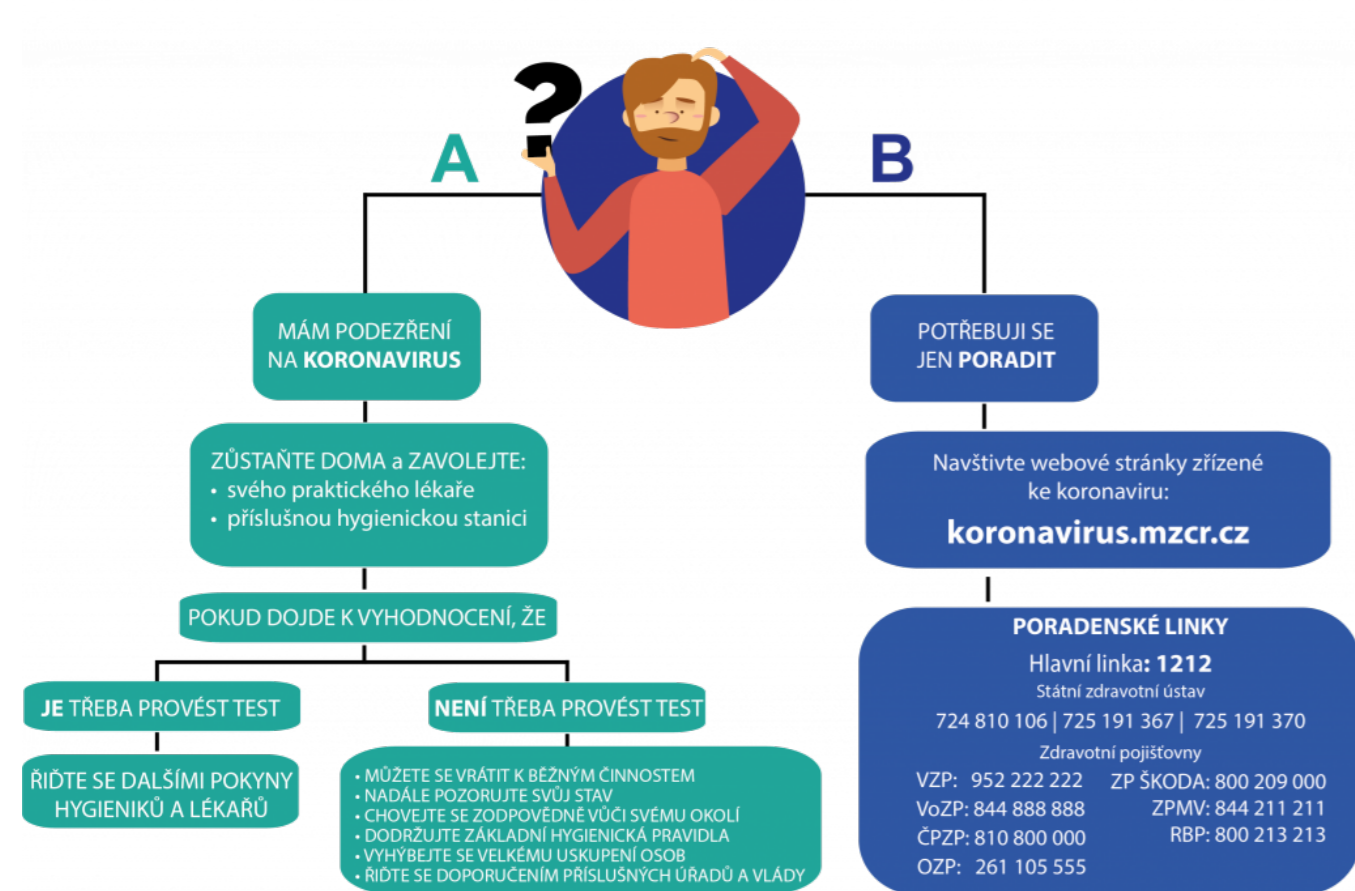
## Co je koronavirus

Označení koronavirus se používá pro jakýkoli virus, patřící do podčeledi Coronaviridae. Jde o souhrnné označení pro čtyři čeledi virů, které způsobují onemocnění s různým stupněm závažnosti. Může způsobit běžné obtíže, jako je nachlazení, kašel, dýchací obtíže, teploty. Ale také závažnější choroby, jako je dýchací onemocnění zvané těžký akutní respirační syndrom (SARS; Severe Acute Respiratory Syndrome) či infekci MERS (Middle East Respiratory Syndrome).

## Jak poznám, že jsem nakažen?

K hlavním příznakům tohoto onemocnění patří zvýšená teplota, kašel, dušnost, bolest hlavy a únava. Ne však každý s těmito příznaky je nakažen koronavirem. V takovýchto případech je nutné racionálně zvážit, zda jste mohli přijít s nákazou do kontaktu.

## JAK POSTUPOVAT?



## Jak se onemocnění COVID-19 přenáší?

Koronavirus se přenáší z člověka na člověka po úzkém kontaktu. Jedná se o tzv. kapénkovou infekci, která je přenášena vzduchem. Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a spojivky. Inkubační doba je cca dva až čtrnáct dní. Po týdnu od nakažení se nemoc projeví horečkami, které neustupují. Mohou být provázené nepříjemnými pocity, bolestmi kloubů a svalů a objevují se i projevy kašle.

## Kudy do lidského těla virus proniká?

Nejčastějšími cestami, kudy vnikají viry do lidského těla, jsou sliznice, tedy ústa, nos a také oči. Tato místa pro viry představují otevřenou bránu, právě na obličej si saháme nevědomky prakticky neustále. Doporučení expertů zní vědomě se těmito dotekům vyhýbat.

## Pro koho jsou určeny respirátory a pro koho roušky?

Respirátory třídy 3 nepotřebují nutně všichni zdravotníci, ale pouze ti, kteří jsou vystaveni aerosolům. Tyto respirátory jsou vymezeny pouze pro akutní péče, ventilované péče, oddělení anesteziologie a resuscitace a pro stomatology. Respirátory třídy 2 slouží ostatním zdravotníkům, respirátory třídy 1 veřejnosti a roušky také veřejnosti.

## K čemu slouží roušky?

Roušky jsou určeny zejména k ochraně okolí, tedy aby již nemocný člověk nešířil nemoc dál kapénkovou cestou. Použitím běžných roušek se člověk před nákazou COVID-19 neochrání, může však zabránit jejímu dalšímu šíření v případě, kdy by byl sám již infekční. Princip „Moje rouška chrání Tebe, Tvoje rouška chrání mně“. Člověk, který je nakažen koronavirem nemoc šíří dále, a to i přesto, že na sobě příznaky nepociťuje. Proto je důležité, aby roušku nosili všichni.

## Jaké skupiny obyvatel jsou nejohroženější?

Mezi ohrožené skupiny patří zejména senioři, chronicky nemocní či osoby s oslabenou imunitou. Také to zatím vypadá, že pro těhotné ženy riziko zvýšené není. Ukázalo se, že i u dětí je zatím, podle dostupných informací, virus snášen dobře.

Zdroj: [koronavirus.mzcr.cz](http://koronavirus.mzcr.cz)

## Jak pomáhá obec a dobrovolníci

Všichni starostové obcí byli ze strany státu, a stále jsou, ponechání svému osudu. Žádná koordinace, žádné klíčové informace, žádné návrhy řešení. Bylo to zcela na improvizaci a vzájemné inspiraci a spolupráci starostů. Velmi děkuji také všem dobrovolníkům, kteří nabídli svoji pomoc. Roušky se v naší obci začaly šít ihned o víkendu (15.3.) po vyhlášení nouzového stavu. Do pátku 20.3. se podařilo předat roušku všem seniorům nad 65 let. Roušky od nás měla k dispozici také Obecní Policie Líbeznice, která se velmi aktivně zapojila do rozdávání roušek – místo pokuty roušku.

Do těchto dnů se podařilo nashromáždit přes šest set šitých roušek, vč. v dětských velikostech. Roušky jsou na obci stále k dispozici. Bavlněné roušky mají obrovskou výhodu v několikanásobném použití. Podařilo se nám ale také sehnat roušky jednorázové, a to v celkovém počtu 2000 ks. Jeden občan naší obce nabídl tisk ochranných štítů. Nabídka jsme samozřejmě využili a domluvili se na spolupráci. Nabídka šla také okolním obcím.

Všem, kteří pomohli a pomáhají děkuji!

## JAK NOSIT ROUŠKU?



Popadni novou čistou roušku.



Před nasazením si ruce umyj mýdlem či dezinfekčním gelem.



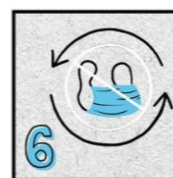
Rouška musí kryt nos, ústa a přitnout k obličeji.



Po 2-3 hodinách roušku vyměň za novou, nebo hned když navlhne.



S rouškou manipuluj pouze za její tkalouny či gumičky.



Papírovou roušku pohlíž do koše - nikdy jí nepoužívej dvakrát.



Látkovou schovej do těsné nádoby a před dalším použitím vyvaň nebo vyper na 90 °C a ještě vlhkou ji důkladně přežehni!

vytvorilo [bausteharbitrarnes.cz](https://www.facebook.com/bausteharbitrarnes.cz)

Sdílej tohle info s hashtagem **#dychejspozumem**

**Rouška chrání tvé okolí. Přesvědč své okolí, ať chrání taky Tebe.**

## Stručné shrnutí pomoci

## Dočasné zásobování dezinfekcí

Do všech domácností v obci jsme distribuovali dezinfekci na povrchy (v rozprašovači) a dezinfekci na ruce (hnědá lahev s červeným víčkem) – Bezpečnostní listy jsou ke stažení na [www.obecbast.cz/pomoc-obcanum-v-obci](http://www.obecbast.cz/pomoc-obcanum-v-obci)

V případě potřeby doplnění, kontaktujte obecní úřad

Dezinfekce na ruce je také umístěna v autobusových zastávkách a dávkovače dostaly také obchody s potravinami a zahradnictví

Pravidelně 3x týdně dezinfikujeme autobusové zastávky a kontejnery na veřejně přístupných místech

## Dobrovolnická činnost v obci

Ihned v začátku krizové situace se nám začali hlásit dobrovolníci, kteří nabízeli pomoc se zajištěním nákupů, venčení pejsků aj. této iniciativy si velmi Vážíme a děkujeme všem, kteří se takto přihlásili.

Situace v naší obci je naštěstí taková, že dobrovolníků zatím moc využívat nemusíme

## Zajištění ochrany dýchacích cest

Všichni trvale hlášení senioři 65+ dostali do schránky jednu látkovou roušku.

Po obci jsou umístěny roušky k volnému odběru (myslete na ostatní a berte si jen kolik skutečně potřebujete). Roušky jsou jak pro dospělé, tak i v dětských velikostech dostupné v:

- Obchody s potravinami
- Zahradnictví
- Obecní úřad
- Nové zábradlí u fotbalového hřiště

K dispozici budou také jednorázové roušky. Do obchodů, zahradnictví, na úřadě, Obecní police budou vybaveny ochrannými prostředky celého obličeje, tzv. štíty.

## Jménem obce

Jménem obce jsem také předal balíček se šitými a jednorázovými rouškami a ochrannými štíty Zdravotnické záchranné službě Středočeského kraje, pracovišti ve Zdíbech a Nemocnici Mělník. Jednorázové roušky a ochranné štíty jsem předal také Domovu seniorů v Jenštejně. Ušité roušky v dětských velikostech nabídneme dětskému oddělení v nemocnici Motol. Naše obec tak pomáhá i za hranicemi svého katastru.

## Podpora místních podnikatelů

Ve spolupráci s okolními obcemi bude vytvořena elektronická platforma pro propagaci místních podnikatelů, živnostníků a firem.

Pojďme je tak podpořit jakoukoliv objednávkou.

Bližší informace budou zveřejněny během příštího týdne na webových stránkách obce.

## Zajištění obědů a nákupů pro seniory

Ve všední dny od 8:00 do 12:00 si mohou senioři, ale i osoby v karanténě, případně osoby s potvrzenou nákazou objednat nákup základních potravin a hygienických potřeb. Pro objednání volejte na 283 981 065

[Obec dlouhodobě také zajišťuje rozvoz teplých obědů. Pro tyto objednávky volejte na číslo 773 652 687.](#)

## Zřídili jsme

speciální e-mail [pomahamesi@obecbast.cz](mailto:pomahamesi@obecbast.cz) na který můžete posílat své postřehy či náměty na další pomoc.

# Zdravotní cvičení pro seniory

## Vážení senioři, dobrý den

Cvičit budeme na židli, čas zvolte spíše dopolední, abyste tělo připravili na Vaše denní aktivity.

1. Mějte u sebe vodu a vždy, kdy budete potřebovat, napijte se ... ale pouze malé doušky
2. Oblékněte si pohodlné oblečení
3. Otevřete okno
4. Usedněte na pevnou židli, USMĚJTE SE

Jednotlivé cviky níže uvedené provádějte pomalu, ve svém temp, dotahujte fáze do příjemného napětí, nesmíte pociťovat bolest, nezadržujte v žádném případě při cvičení dech. Pokud není popsáno jinak, cvičení se provádí na židli a vychází z následující polohy: Rovná záda (držet páteř vzpřímenou), lopatky stáhněte k sobě, neprohýbejte se v bedrech, nemějte předsunutou bradu, ramena od uší dolů. Nohy na šíři chodidla, paže jsou volně spuštěny podél těla, každý cvik opakujte 4 - 8 krát. Pokud nastanou během cvičení zdravotní obtíže, přerušte či zcela ukončete cvičení.

Začínáme dechem. Správné dýchání nám okysličuje všechny buňky v našem těle, přispívá k duševní pohodě a má blahodárny vliv na naše vnitřní orgány.



**Obrázek č. 1**

Zavřete oči, sedněte si rovně, páteř narovnejte, ruce položte na nohy, chodidly vnímejte podlahu či podložku. Nádech provádějte nosem minimálně na 3 doby, vzduch pošlete až do břicha a poté pomalý výdech ústy na doby 4. Opakujte minimálně 5x. Dýchání by mělo být přirozené.



**Obrázek č. 4**

Závěrečná fáze přetáčíme dlaně vzhůru, ramena tlačíme od uší dolů, lokty se snažíme přiblížit k tělu.



**Obrázek č. 2**

Zvedneme paže, roztažené prsty, ramena tlačíme dolů, mírný záklon hlavy, jemné prohnutí páteře dozadu.



**Obrázek č. 5**

Kroužení ramen. Prsty na ramena, hlava vzhůru, rovná záda a pomalé kroužení do maximálních pozic na obě strany.



**Obrázek č. 3**

Poté páteř i hlavu vrátíme do výchozí polohy, ruce do svícnu, lopatky tlačíme k sobě, stále prsty roztažené.



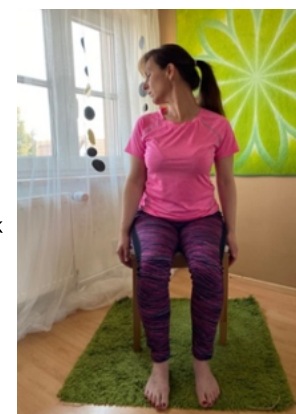
**Obrázek č. 6**

Kroužení ramen. Prsty na ramena, hlava vzhůru, rovná záda a pomalé kroužení do maximálních pozic na obě strany.



**Obrázek č. 7**

Roztažení hrudníku ... prsty na ramena, snažíme se co nejvíce zatlačit lokty směrem k opěrce židle, pozor ramena máme stále od uší.



**Obrázek č. 12**

Přetáčení hlavy ze strany na stranu, ruce podél těla, můžeme bradu přiblížit k rameni



**Obrázek č. 17**

Dejte si pravou nohu nad koleno opačné nohy a mírně zatlačíme s výdechem dlaně do nohy pokrčené, otevíráme kyčelního kloubu. To samé i na druhou nohu.



**Obrázek č. 8**

Z fáze jedna pomalu přecházíme do zabalení, záda zakulatíme, vtáhneme břicho dovnitř, bradu k hrudníku a lokty co nejvíce k sobě před sebe.



**Obrázek č. 13**

Mírný záklon hlavy, paže volně



**Obrázek č. 18**

Sedíme rovně a s výdechem obrátel po obrátel činíme pomalý předklon. S nádechem se opět pomalu narovnáme. Opakujeme min. 3x.



**Obrázek č. 9**

Úklon trupu stranou vlevo



**Obrázek č. 14**

Poté brada na hrudník



**Obrázek č. 19**

Stejný cvik jako obrázek číslo 18., ale tentokrát můžeme přidat ruce ve spojeném zapažení.



**Obrázek č. 10**

Úklon trupu stranou vpravo



**Obrázek č. 15**

Rovná záda a střídavě zvedáme levou i pravou nohu kolenně vzhůru, pozor ploska nohy tzv. fajfka, s výdechem se snažíme přiblížit koleno co nejvíce k tělu. Můžeme střídat či nejprve jedna noha opakovaně min. 5 a poté druhá.



**Obrázek č. 20**

Předpažení se spojenými prsty, dlaně přetáčíme vpřed, prohnutí v zádech, brada k hrudníku.

**Obrázek č. 11**

Úklon hlavy, ucho přibližujeme k rameni, obě ruce podél těla, nezvedáme ramena. Cvik provádíme na obě strany.



**Obrázek č. 16**

POKUD SE CÍTÍTE, ZVĚDNĚTE OBĚ NOHY S VÝDECH, MÍRNÝ ZÁKLON NA ŽIDLI, RUCE JSOU VAŠÍ OPOROU

Cvičení pro Vás připravila  
obyvatelka obce

**RADKA BROŽÍKOVÁ,**  
lektorka zdravotního  
cvičení

## DŮLEŽITÉ KONTAKTY

**Informační linky a weby zřízené ke Koronaviru**

Informační web k koronaviru	www.koronavirus.mzcr.cz	
	pk.r.kr-stredocesky.cz	
Informační linka ke koronaviru	1212	nonstop, zdarma
Infolinka Státního zdravotního ústavu	724 810 106	nonstop, (neslyšící)
	725 191 367	
	725 191 370	
Infolinka KHS Středočeského kraje	771 137 070,	denně 7-19 h.
	736 521 357	

**Psychologická podpora pro děti a rodiče**

Linka bezpečí pro děti	116 111	nonstop, zdarma
	chat	každý den 9-19h
Linka důvěry DKC	241 484 149	nonstop
	777 715 215	
Linka pro rodinu a školu	116 000	nonstop, zdarma
Rodičovská linka	606 021 021	po-čt 13-21, pá 9-17h

**Psychologická podpora pro dospělé**

Linka důvěry CKI PL Bohnice	284 016 666	nonstop
Modrá linka	608 902 410	každý den 9-21h
	731 197 477	
	chat	každý den 12-21h.
Linka první psychické pomoci	116 123	nonstop, zdarma
Pražská linka důvěry	222 580 697	nonstop
Linka pomoci pro příslušníky bezpečnostních sborů	974 834 688	nonstop

**Online/telefonické konzultace s psychology v době vyhlášeného krizového stavu**

Online krizová konzultace s psychologem	http://terap.io	30min zdarma nutná rezervace
Telefonická/online konzultace s psychologem (terapeut)	www.delamcoumim.cz,	zdarma
Telefonická linka pro konzultaci s psychologem	www.psychoterapie.cz	zdarma, každý den 8-22h.
Telefonická linka duchovní	www.ado.cz	každý den, od 8 hod

**Psychologická poradna pro Seniory**

Elpida-linka seniorů	800 200 007	denně 8-20hodin
Senior telefon života 90	800 157 157	nonstop, zdarma

## Jak nakládat s domovním odpadem v době ohrožení koronavirem?



**EKO KOM**  
AUTORIZOVANÁ OBALOVÁ SPOLEČNOST

### Minimum zodpovědného přístupu k odpadům v době nouzového stavu v ČR:

- Dbejte na **maximální míru ochrany a osobní hygienu** při nakládání s odpady.
- **Chraňte svého popeláře** – myslíme na pracovníky odpadových firem a **neodkládejme své odpady mimo kontejnery a popelnice**, aby s nimi popeláři nemuseli přijít do přímého kontaktu.



**Pokud NEJSME v karanténě** - nakládáme se svými odpady jako doposud a třídíme, jak jsme zvyklí. **ALE soustředíme se více na zmenšení objemu** – maximálně sešlapávejme a mačkájme odpad tak, aby kapacita kontejnerů vydržela co nejdéle. Směsný odpad nadále ukládáme do černých kontejnerů.



**Pokud JSME v karanténě** – **po tuto dobu netřídíme odpady = neukládáme je do barevných kontejnerů**. Veškerý odpad odkládáme do pevného plastového pytle, případně dvou slabších pytlů. **Po naplnění (nejpozději však do 24 hodin) pytel pevně zavažeme a na povrchu ošetříme dezinfekčním prostředkem**. Poté jej můžeme odložit do popelnice a kontejnerů na směsný odpad.

- **Použité roušky, rukavice a kapesníčky ukládáme do plastového pytlíku a zavázané jej vyhazujeme do popelnice a kontejnerů na směsný odpad**. V **ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ** je nedáváme do barevných kontejnerů (papír, plast, textil). **Chraňte tak společně pracovníky třídících linek, kterým by jinak hrozilo riziko nákazy.**

#### SNAŽME SE MINIMALIZOVAT CELKOVÝ OBJEM A MNOŽSTVÍ ODPADŮ:

- **ODLOŽME NA POZDĚJŠÍ DOBU JARNÍ ÚKLIDY DOMŮ A ZAHRAD, OMEZME ODPAD Z ÚKLIDU DOMŮ A BYTŮ, PROBÍRKY ŠATNÍKŮ apod.** = snížíme množství odpadů, které není v současné době nutné produkovat,
- **neplýtváme potravinami,**
- **zmenšujeme objem veškerých odpadů, které vyhazujeme.**

COVID-19