



TEPLICKÝ SPRAVODAJCA



ŠPECIÁL

MAREC 2020



Milí spoluobčania,
nielen naša obec, ale celá naša krajina sa dostáva do zložitej situácie kvôli šíreniu nového koronavírusu. Preto sme sa na obecnom úrade rozhodli vydať mimoriadne číslo Teplického spravodajcu, v ktorom nájdete informácie osožné pre všetkých obyvateľov Spišskej Teplice.

Vnímavosť a rozvaha

V prvom rade Vás chcem poprosiť o to, aby sme zachovali rozvahu a aby sme ostali ľuďmi vnímavými na seba aj na svoje okolie. Správajme sa tak, akoby sme boli na jednej lodi a pomôžme si navzájom. Nikto z nás nevie kto z ľudí, ktorých sme stretli, môže byť nevedomky šíriteľom nákazy. A ako ste už aj Vy z médií určite postrehli, najzraniteľnejšou a najviac ohrozenou skupinou obyvateľstva sú seniori. Veľa z nich je osamelé žijúcich, alebo starkí žijú sami dvaja v dome. Nebezpečenstvo tejto nákazy je v tom, že niekto ju môže prekonať s veľmi miernymi príznakmi a u niekoho iného sa môžu vyskytnúť vysoké horúčky nad 38°C a silný zápal pľúc v priebehu niekoľkých hodín. Vtedy je pacient pripútaný na lôžko a odkázaný na pomoc iných. Liečba v domácom prostredí a starostlivosť o člena domácnosti si vyžaduje dodržiavanie pravidiel, ktoré obmedzí nakazenie ďalších ľudí. Tiež je dôležité priebežne kontaktovať svojich rodinných príslušníkov, blízkych, susedov a aspoň telefonicky sa informovať, ako sa cítia a či niečo nepotrebnujú.

Prevencia

Samozrejme, je na mieste aj opatrnosť a hlavne prevencia, čiže predchádzanie vzniku ochorenia. To sa šíri bezprostredným kontaktom zdravých ľudí s nakazeným človekom. Je veľmi dôležité dodržiavať pravidlá, o ktorých vás informujeme na ďalších stranách tohto čísla spravodajcu. Ak sa budeme všetci správať zodpovedne a budeme ich dôsledne dodržiavať, zamedzíme šíreniu ochorenia a tým každý z nás môže svojou troškou prispieť k tomu, aby sme nad nákazou spoločne zvíťazili.

Obecný úrad – prevádzka

Aj náš obecný úrad chce predchádzať možnému šíreniu vírusu a preto bude pracovať v obmedzenom režime. Úradné hodiny OcÚ budú v pracovných dňoch od 8-11 hod., ale pre verejnosť bude možné navštíviť len miesto prvého kontaktu a podateľňu. Prosíme vás, aby ste

spomínané pracovisko navštívili len v nevyhnutných prípadoch, komunikácia celého úradu bude bez obmedzení fungovať telefonicky a e-mailom. Pokladňa bude uzatvorená, takže nebude možné robiť úhrady hotovosťou ani platobnou kartou, naďalej je možné uhrádzať platby bankovým prevodom. Na našom obecnom úrade až do odvolania bude pozastavené aj overovanie podpisov a listín. Naopak, rozvoz obedov seniorom budú sociálne pracovníčky zabezpečovať aj naďalej, samozrejme pri dodržiavaní prísnych hygienických pravidiel. Ďakujeme vám za strpenie týchto obmedzení, ktoré sme prijali.

Dobrovoľníci

Aj keď sa situácia zatiaľ môže zdať v našej obci pokojná, musíme byť pripravení aj na to, že sa to môže zmeniť - veď ako sa vraví, šťastie praje pripraveným. Verím, že si to situácia nevyžiada, ale môže sa stať, že budeme potrebovať aj pomoc dobrovoľníkov z radu vás občanov. Touto cestou by som chcel poprosiť ľudí, ktorí sa cítia zdraví a v prípade potreby by vedeli pomôcť pri zabezpečovaní základných potrieb zraniteľných osôb (napríklad nákup potravín pre imobilných občanov), aby poskytli elektronicky svoj kontakt na OcÚ, aby sme vás v prípade potreby vedeli kontaktovať. Ďakujeme ☺

Na záver vás chceme uistiť, že na obecnom úrade sme tu pre vás a v prípade, že sa dostanete do ťažko riešiteľnej situácie, ak to bude v našich silách, radi vám pomôžeme. Neváhajte sa na nás obrátiť na doleuvedených kontaktoch.

Ing. Radoslav Šeliga
starosta obce

telefónne čísla:

prvý kontakt 052/7738400, 0903 728 400

sociálne pracovníčky 0903 728 404, 0911 628 404,

e-mail:

obec@obecspisskateplica.sk

podatelna@obecspisskateplica.sk

tsp@obecspisskateplica.sk



ZOSTAŇTE DOMA

Zostaňte doma – ľudia, ktorí majú mierny priebeh choroby sú schopní zostať sa liečiť doma. Obmedzte svoje aktivity mimo domáceho prostredia len na nevyhnutné spojené s liečbou a zdravotnou starostlivosťou.

Nenavštevujte verejné miesta, nechodte do práce.

Vyhnite sa verejnej doprave – necestujte autobusom, vlakom, taxíkom.



VYHÝBAJTE SA KONTAKTU

Izolujte sa od ostatných členov a zvierat vo vašej domácnosti. Ak je to možné, zdržiavajte sa v samostatnej miestnosti a nestretávajte sa s ostatnými. Ak je to možné, využívajte oddelené wc a kúpeľňu.

Rovnako sa nekontaktujte s domácimi zvieratami ani s domácimi miláčikmi. Starostlivosť o zvieratá by mal prebrať človek, ktorý nie je chorý.



PRED NÁVŠTEVOU LEKÁRA MU ZAVOLAJTE

Ak potrebujete navštíviť lekára, vopred mu zavolajte, aby ste nešírili nákazu v čakárni.

Vyžívajte elektronické predpisovanie liekov (e-recept).



AK STE CHORÍ, NOSTE RÚŠKO NA TVÁR

Ak potrebujete navštíviť lekára alebo nutne ísť na miesta, kde sú ľudia, noste na tvári rúško, ktoré zabraňuje šíreniu infekcie.

Ak sa staráte o chorého, pri kontakte s ním, ak vchádzate do miestnosti, kde sa nachádza, chráňte si ústa a nos rúškom.

Zdroj: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019>



KAŠLITE A KÝCHAJTE DO VRECKOVKY

Zakrývajte si nos a ústa vreckovou pri kašľaní a kýchaní.

Vyhadzujte použité vreckovky do odpadkového koša s vrchnákom.

Umývajte si ruky – ihneď po kašli a kýchnutí si umyte ruky teplou vodou a mydlom aspoň 20 sekúnd. Ak nemáte mydlo a vodu, použite na ruky prostriedok s obsahom alkoholu min. 60%.



ČASTO SI UMÝVAJTE RUKY

Mydlo a voda: Umývajte si ruky často mydlom a vodou najmenej 20 sekúnd, obzvlášť po smrkaní, kašľaní a kýchaní, po použití wc, pred jedením a prípravou jedla. Umývajte si ruky vždy po príchode z vonku.

Ak nemáte možnosť použiť na umývanie rúk mydlo a vodu, používajte dezinfekčné prostriedky s obsahom aspoň 60% alkoholu.

Nedotýkajte sa špinavými rukami oblasti úst, nosa a očí.



NEPOUŽÍVAJTE SPOLOČNE RIADY A DOMÁCE POTREBY

Nepoužívajte spoločne s členmi domácnosti rovnaký pohár, šálku, tanieru, príbory, uteráky, posteľnú bielizeň.

Po použití riady dôkladne umyte vodou a saponátom na riad.



ČISTITE DOTYKOVÉ POVRCHY

Čistite a dezinfikujte povrchy, ktorých sa často dotýkate ako sú stoly, kľučky na dverách, vypínače, vodovodné kohútiky, úchytky na nábytku, tlačidlá výtahov, klávesnice, telefóny, diaľkové ovládače, drezy, umývadlá, výlevky, záchodové misy. Ak sú povrchy špinavé, používajte vodu a saponát. Bežné čistiace prostriedky určené pre domácnosti sú účinné na dezinfekciu, dodržiavajte návod na použitie.

Oznam RKC, farnosť Spišská Teplica

Drahí bratia a sestry, predseda vlády Slovenskej republiky oznámil našim otcom biskupom, že **v období od 10. marca 2020 do 23. marca 2020** v dôsledku koronavírusu **sa nesmú na Slovensku sláviť sväté omše. V tomto čase teda nebudú sv. omše ani v našom chráme**, ale bude otvorená predsieň chrámu na súkromnú modlitbu, tak ako býva v normálne dni. Teda od 8.00 do 17.30 hod.

Zároveň otcovia biskupi povzbudzujú k sledovaniu televíznych a rozhlasových prenosov bohoslužieb, ktoré sa budú konať verejným spôsobom. My kňazi sa budeme o Vás duchovne starať spôsobom, ktorý nebude protirečiť vydanému nariadeniu.

Otcovia biskupi nás všetkých pozývajú k modlitbám. Nestrácajme nádej, neprepadajme obavám a s dôverou sa obracajme na našu nebeskú Matku slovami: „Sedembolestná Panna Mária, Patrónka Slovenska, prosíme ťa o tvoju pomoc a ochranu. Vypros uzdravenie chorým, ochraňuj zdravotníkov, ktorí sa o nich starajú a odvráť šírenie. Orodaj za nás, ktorí sa k tebe s dôverou utiekame! Amen.“

Naši biskupi vyzývajú nás všetkých k modlitbe k Pánovi, aby pre nás tento veľmi bolestný zákaz mohol byť včasne odvolaný.

Duchovný otec rád vyspovedá na farskom úrade kedykoľvek.

Žehná celú farnosť a praje jednotu v modlitbe

Duchovný otec Alojz Chmelár

Ako správne používať rúško

Správne nasadené rúško má tesne priliehať k tvári a prekryvať nos, ústa a bradu, gumičky založené za ušami.

Používajte vždy čisté rúško. Pred jeho založením si umyte ruky vodou a mydlom.

Pri pobyte medzi ľuďmi rúško nesnímajte z tváre a nezakladajte si ho opakovane.

Počas nosenia rúška sa ho nedotýkajte. Ak sa ho dotknete, hneď si umyte ruky.

Ak počas používania rúško zvlhne, vymeňte ho.

Rúško pri skladaní z tváre nechytajte za prednú časť, iba za šnúrk.

Jednorázové rúško po použití vyhodte.

Rúško, ktoré sa dá prať, po použití umiestnite do koša s vekom. Perte pri teplote min. 60°C a prežehlite.

KARANTÉNA

Ak máte dodržiavať karanténu, znamená to:

- zostať doma – nechodiť do práce, do školy
- necestovať autobusom, vlakom, taxíkom
- nestretávať sa s ľuďmi mimo vašej domácnosti
- neprijímať návštevy, nechodiť do obchodov, nákupných centier
- sledovať svoj zdravotný stav
- ohlásiť lekárovi telefonicky príznaky ochorenia
- môžete ísť do záhrady, na dvor, je potrebné pravidelne vetrať miestnosti

Dôležité telefónne čísla

RÚVZ Poprad odd. epidemiológie 0911 635 260

Záchranná služba 155, 112



Čo posilňuje imunitu

- denne čerstvé ovocie a zelenina
- pohyb na čerstvom vzduchu
- otužovanie
- dostatok tekutín – voda, čaje
- pravidelný spánok
- vyhýbanie sa stresu, radosť zo života
- obmedzovanie sladkostí, fajčenia a alkoholu