Vážení občané,

vzhledem k tomu, že kolem současné situace v médiích koluje řada protichůdných informací, nabádáme k zachování "selského rozumu" a klidné mysli.

Je třeba zachovávat především doporučená opatření:

1) Vycházet mezi jiné lidi pouze v nezbytných případech (nákup, lékař, do práce /kdo opravdu musí/) a důsledně používat roušku, vhodné jsou rukavice.

2) **Důkladně a často si mýt ruce mýdlem**. Desinfekční gel má smysl spíše v případech, kdy si nemůžete ruce někde umýt. Styk s hotovými penězi není problém, pokud si poté myjete ruce.

3) Bez umytí rukou se, co možná, nedotýkat obličeje (zejména úst, nosu a očí)

4) Myslet na desinfekci např. mobilního telefonu, pokud jej používáte venku, kde jste se zároveň dotýkali veřejně používaných předmětů (nákupní košíky apod.). Myslet i na případnou desinfekci auta - volantu, řadící páky atd. (virus se může na plastech v autě udržet i několik dnů)

Veškeré podrobné informace jsou dobře zpracovány na stránkách Ministerstva zdravotnictví zde: <https://koronavirus.mzcr.cz/>

Dále je vhodné, aby každá domácnost měla přiměřenou zásobu základních hygienických potřeb a potravin pro situaci krátkodobého výpadku zásobovaní některou komoditou. **Avšak nepromyšlené nákupy** nesmyslného množství mouky, litrů desinfekčních gelů apod. mohou vést spíše k tomu, že nakonec nahromadíte víceméně obtížně použitelné zásoby, které budou následně vyhozeny. **Zásobování potravinami a hygienickými prostředky zatím neselhává ani v těžce postižených zemích.**

Proto pokud tvoříte zásobu, **pečlivě přemýšlejte a počítejte**! Tím zachováváte solidaritu s ostatními a nezatěžujete zbytečně zásobovací systém.

Doporučovaná zásoba je cca na jeden měsíc.

Základem pro plánování je:

Pokud jde o potraviny:

a) kvalita a trvanlivost

b) mít "objemové potraviny" jako těstoviny, luštěniny, rýže, trvanlivé polotovary, ovesné vločky a "čím to omastit" - např. masné konzervy, polévky a pokrmy "v pytlíku", sádlo, trvanlivé salámy.

c) suchary jako nouzová náhrada pečiva. Dobré jsou také instantní kaše.

d) zásobu vitamínů a dalších látek splní zásoba cibule, brambor, jablek, nakládaného či sterilovaného zelí a jiné sterilovaní zeleniny či ovocné kompoty

e) tuky a oleje

f) cukr, med, čokoláda, kakao, sůl

g) káva a čaj - důležité pro udržení psychické pohody : , sirup či šťávu pro děti

h) trvanlivé nebo kondenzované mléko

i) potraviny z lednice a z mrazáku spotřebovávejte jako první (až v případně opravdového výpadku zásobování)

Pokud jde o další materiál:

a) mýdlo vč. mýdla na ruční praní, desinfekční a prací prostředky, jar. Hygienické potřeby pro ženy.

b) plynová bomba s vařičem (pokud nejsou v domě vhodná kamna)

c) přiměřená zásobu benzínu (do auta, elektrocentrály, motorové pily)

d) udržovat nádrž automobilu plnou

e) zásoba zejména nutných léků, dostupných léků proti bolesti, běžný zdravotnický materiál,

**Doporučená praktická literatura:** Václav Cílek, Ferdinand Šmikmátor a kolektiv - Ruka noci podaná - Základy rodinné a krizové připravenosti (pravděpodobně nejlépe zpracovaná literatura svého druhu).

Vážení občané, vnímáme, že současná situace každému z nás přináší do života velké problémy a mnohdy i s výhledem značné existenční a pracovní nejistoty. Proto si Vážíme Vaší ohleduplnosti, disciplinovaného a rozumného přístupu a jednání a také vzájemné soudržnosti a pomoci, které jsme svědky. Věříme, že společnými silami situaci zvládneme a po odeznění krizových opatření se opět nadechneme zdravého ovzduší.

Váš Obecní úřad Vyžlovka

Jan Pelikán

Eva Pačesová

Martin Charvát a Robert Vondrovic