



SOUHRN KONTAKTŮ A ZDROJŮ INFORMACÍ K NOUZOVÉMU STAVU

Ministerstvo Zdravotnictví ČR: www.mzcr.cz

koronavirus.mzcr.cz

KRIZOVÉ LINKY A PSYCHOLOGICKÁ POMOC

1212 - bezplatná celostátní informační linka ke koronaviru včetně psychologické pomoci
155 a 112 – volejte pouze v případě vážných zdravotních problémů či ohrožení života.
Nepoužívejte tyto linky k dotazům a nezatěžujte je, pokud nemáte zdravotní obtíže!
724 810 106, 725 191 367, 725 191 370 - nonstop infolinky Státního zdravotního ústavu
778 532 313 – infolinka KHS Královéhradeckého kraje v pracovní dny od 8,00 do 15,00
777 853 313 - o víkendu od 9,00 – 17,00
607 042 086 , 607 041 577, 607 042 219 – Hradec Králové zřídil další linky, kam je možné volat s dotazy: po - pá od 8,00 do 16,00
800 200 007 - Krizová linka pro seniory, **840 111 122** - Linka na pomoc seniorům
973 255 140, 973 255 141, 973 255 142 - Vojenské linky psychologické pomoci:
792 308 798 - Psychologická péče a podpora pro seniory, sdružení Senioreem s radostí
516 410 668, 737 234 078 - Nonstop linka důvěry Charity
Krizová anonymní pomoc psychoterapeutů - terapie online: www.terap.io
800 567 567 - Linka krizové pomoci Diakonie Českobratrské církve evangelické: 9,00 – 20,00, web: www.diakonie.cz/aktualni-pomoc
800 40 50 60 - Krizová linka EDA, chat: www.eda.cz po - pá 9 - 15 hod., zdarma pro celou ČR, pro všechny osoby v krizi, zejména pro pečující a pro pracovníky v první linii.
800 200 007 - Krizová linka pro seniory, pečující o seniory a osoby v krizi organizace Elpida, denně od 8,00 do 20,00 web: www.elpida.cz
777 715 215, 241 484 149 - Nonstop Linka důvěry Dětského krizového centra – aktuálně i pomoc pro seniory a dospělé
Informační web o koronaviru pro těhotné: www.porodnice.cz/clanky/tehotenstvi-a-covid-19-0

DOBROVOLNÍCI POMÁHAJÍ

Facebooková skupina sdružující dobrovolníky: www.facebook.com/groups/ct24pomaha
Návod pro pomocníky: pomocsousedum.cz
Web sdružující ty, kdo pomoc potřebují a kdo ji poskytují: seniore.org
Koordinační centrum dobrovolníků a pomoci: <https://chcipomoct.cz/>
777 778 538 - KAMARÁD NA TELEFONU - pravidelný kontakt zejména se seniory pod metodickým vedením garanta – psychologa

INFOLINKY ZDRAVOTNÍCH POJIŠŤOVEN

VZP:

952 222 222

VoZP:

844 888 888

ČPZP:	810 800 000	OZP:	261 405 555
ZP ŠKODA:	800 209 000	ZPMV:	844 211 211
RBP:	800 213 213		

JAK SE MÁME CHOvat, ABYCHOM SNÍŽILI RIZIKO NÁKAZY?

Především musíme být zodpovědný sami k sobě i svému okolí:

- **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**
- **Řiďte se doporučením příslušných úřadů a vlády ČR**