**Důležité informace č. 15/2021**

pro členy a příznivce Oblastní odbočky SONS Olomouc



**OBSAH:**

**1. Slovo úvodem**

**2. Rozvolňovací balíčky**

**3. Pravidla pro vstup do zařízení péče o tělo**

**4. Kde se můžete otestovat na Covid-19**

**5. Poučná videa o Covid-19 a vakcinaci**

**6. Online setkání na téma hormonální jóga – změna termínu**

**7. Dva zajímavé tipy**

**8. Pro bystré hlavy a pobavení**

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**# 1. 🤗** **SLOVO ÚVODEM**

Vážení přátelé!

Protože započal proces rozvolňovacích opatření, přicházíme s nabídkou důležitých aktuálních informací.

Nevynechejte ani další informace a nabídky a jako vždy v závěru něco pro rozptýlení.

A ještě jeden dotaz: „Už jste se sečetli?“ Nabízíme pomoc při vyplňování formuláře, stačí zavolat.

Přejeme vám všem hodně zdraví a příjemnou jarní pohodu!

Vaši pracovníci OO SONS Olomouc

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**# 2. ✌ ROZVOLŇOVACÍ BALÍČKY**

Ministerstvo zdravotnictví přišlo ve čtvrtek 22. dubna s následující informací.

Jsou připraveny balíčky, podle kterých se bude v Česku rozvolňovat. Řídit se budou podle počtu nakažených na 100 tisíc obyvatel za posledních sedm dní. Termíny rozvolňování bude vláda představovat postupně, stejně jako detailnější režimová opatření.

**\* Balíček 1** (od 12. dubna, část 26. dubna)

- papírnictví a prodejny s oblečením a obuví pro děti (již se uskutečnilo)

- zoologické a botanické zahrady v omezeném režimu (již se uskutečnilo)

- venkovní trhy, ale pouze potraviny (již se uskutečnilo)

- venkovní prostory muzeí a expozic

**\* Balíček 2** (od 3. května, nebudou-li k 26. dubnu známky zhoršování   
 epidemie)

- služby péče o tělo v režimu dvou osob; obě budou muset mít negativní test (PCR či antigenní), ochranu dýchacích cest - týkat se to nebude činností, při kterých dochází k narušení integrity kůže (o podmínkách vstupu do zařízení péče o tělo v článku 3. těchto informací).

- provozovny péče o zvířata

- veškerý sortiment na venkovních trzích za předpokladu, že bude   
 celostátní incidence pod 100 případů na 100 tisíc obyvatel za   
 posledních 7 dnů

- lázně pro lidi, kteří prodělali covid

- galerie, muzea a památky bez skupinových prohlídek v krajích, kde   
 bude pod 100 případů na 100 tisíc obyvatel za posledních 7 dnů

- Všechny maloobchodní prodejny budou otevřeny od 10. května

- Zbývající služby jako například řemesla budou pravděpodobně   
 otevřeny také od 10. května.

**\* Balíček 3** (když bude pod 100 případů na 100 tisíc za posledních 7   
 dnů)

- ostatní služby s ochranou dýchacích cest a s omezením

- svatby a pohřby (navýšení počtu účastníků venku na 30 osob)

**\* Balíček 4** (když bude pod 75 případů na 100 tisíc za posledních 7 dnů)

- divadla, koncerty venku s epidemiologickými pravidly

- hrady a zámky s epidemiologickými pravidly

- zahrádky restaurací s opatřeními

- hotely a penziony, zaplněny budou moci být jen z 25 procent,   
 podmínkou bude test

- sport venku ve skupinách maximálně 20 osob

- sport uvnitř v režimu 1:1 s testem.

- svatby a pohřby (uvnitř maximálně 30 osob, venku maximálně 50 osob)

**\* Balíček 5**  (když bude pod 50 případů na 100 tisíc za posledních 7 dnů)

- bazény, sauny, wellness s testem

- divadla a koncerty uvnitř s omezením

- kina s protiepidemickým opatřením a testem

- interiéry restaurací s testem, platit budou protiepidemická opatření

- bazény, sauny, wellness s testem

- sport uvnitř s testem

- svatby a pohřby (uvnitř maximálně 100 osob, venku maximálně 250   
 osob).

**\* Balíček 6** (když bude pod 25 případů na 100 tisíc za posledních 7 dnů)

- ochrana dýchacích cest a další opatření budou upřesněna.

zdroj:www.novinky.cz/

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**# 3.** 😷 **PRAVIDLA PRO VSTUP DO ZAŘÍZENÍ PÉČE O TĚLO**

 V celé ČR od pondělí 3. května se nezávisle na tom, jaké jsou ve kterém regionu nárůsty nově nakažených, otevřou služby péče o tělo, tedy třeba **kadeřnictví či pedikúry.** Fungovat budou v takzvaném režimu jeden na jednoho. Tedy jeden zákazník na jednoho obsluhujícího.

Klienti budou muset přijít s profesionálně provedeným negativním testem na koronavirus. „Antigenní test provedený na odběrovém místě platí 72 hodin po

odběru, PCR test bude s platností 7 dnů,“ uvedl ministr zdravotnictví Petr Arenberger (za ANO). Služby budou moct využít i lidé, kteří v uplynulých 90 dnech prodělali onemocnění covid-19, nebo ti, kteří již mají 14 dnů po ukončení kompletního očkování.

Klienti a obsluha budou muset dodržovat také hygienická opatření, jako jsou dezinfekce či rozestupy od dalších lidí.

Zdroj: www.seznamzpravy.cz

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**# 4. ⚠ KDE SE MŮŽETE OTESTOVAT NA COVID-19 a zjistit protilátky**

Předkládáme odkazy na místa, kde získáte informace nebo se můžete zarezervovat na testování na Covid-19:

**\* Fakultní nemocnice Olomouc**

https://rezervacecovid.fnol.cz/Pages/CalendarCrossroads.aspx

**\* Vojenská nemocnice Olomouc** – jen pro samoplátce

https://www.vnol.cz/index.php/cs/aktuality-a-akce/410-odberove-misto-na-vysetreni-covid-19-pouze-pro-samoplatce

**\* Poliklinika Agel** (u hlavního nádraží):

https://reservatic.com/cs/public\_services/agel-poliklinika-poliklinika-agel-dopravni-zdravotnictvi-a-s

**\* Poliklinika tř. Svobody (u tržnice)** a další odběrová místa v různých částech Olomouce:

http://www.pkbh.cz/38-antigenni-testy-covid-19

**\* SPEA, nám Hrdinů** - antigenní testy a vyšetření protilátek:

https://www.spea.cz/laborator-1001.html

**\* Nemocnice AGEL Šternberk**, Jívavská 20:

https://nemocnicesternberk.agel.cz/covid-19/odberove-misto.html

**\* Litovel, odběrové místo** - Kostelní 2, vchod z náměstí Přemysla Otakara

https://www.litovel.eu/cs/urad/uredni-deska/aktualni-informace/dobrovolne-vysetreni-na-covid-antigennimi-testy-primo-v-litovli.html

**\* Uničov Charita** –. Rezervace na telefonním čísle 731 643 780 každé pondělí a středu od 8.00 do 12.00 hodin.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**# 5. ⚕ POUČNÁ VIDEA O COVID-19 A VAKCINACI**

Krátká, ale informacemi nabitá videa vysvětlují pomocí vědeckých faktů to, jak vakcíny fungují, jak se vyvíjejí i jaký dopad na tělo očkovaného v budoucnu budou mít. Nechybí ani video objasňující, pro jakou skupinu obyvatel je očkování nejpřínosnější, nebo video shrnující objektivní fakta o ivermektinu.

„V dnešní době je občas velmi těžké se orientovat v záplavě informací, která se na nás každý den valí. Osobně považuji rozhodnutí očkovat se proti Covidu-19 za důležité a správné především u zranitelné generace 65+,   
a proto jsem se rozhodl ve formě krátkých videí objasnit některá témata,   
o kterých na internetu a v některých médiích koluje nejvíce dezinformací,“ říká MUDr. Jiří Slíva, Ph.D. ze 3. lékařské fakulty.

Zde odkaz na videa:

https://www.youtube.com/channel/UCecm9psd8Bu0cp4dMYoVlUQ

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**# 6. ❇ ONLINE SETKÁNÍ na téma – HORMONÁLNÍ JÓGA – změna termínu**

Pořádá oblastní odbočka SONS Ostrava a přednáší lektorka paní Šárka Simonidesová, [www.svethormonalnijogy.cz](http://www.svethormonalnijogy.cz) přes aplikaci Teams.

**POZOR**: Původně se seminář měl konat 23. dubna, ale **byl přesunut na středu 12. května, začátek v 9:30.**

**Pokud někdo ze členů nebo klientů má ještě zájem, je možno se obratem přihlásit na adresu:**

[priborsky@sons.cz](mailto:priborsky@sons.cz) nebo telefonicky na mobil 778 412 710.

Přihlášení účastníci obdrží e-mailem odkaz, po jehož rozkliknutí se připojí do skupiny. Pro zájemce bude možnost před samotným workshopem provést zkušební připojení.

Cvičení jsou velmi vhodná pro všechny věkové skupiny včetně starších věkových kategorií.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**# 7. 🆔 DVA ZAJÍMAVÉ TIPY**

**\* Středisko výcviku vodicích psů** v Jinonicích připravuje pro svoje klienty audio nahrávky - čtení z časopisu Svět psů. Naleznete zde: <https://www.youtube.com/channel/UCDTX9SLyiXDPxpOPX_adYDA>

Pokud se chcete dozvědět více o výcviku vodicích psů, navštivte stránky střediska: <https://www.vodicipsi.cz/>

**\*** Dalším tipem je nekomerční **internetová televize pro seniory Hurá TV**, kteří se v těchto časech cítí osamělí a chtějí se dozvědět něco zaímavého. Televizi provozuje spolek Hurá na Výlet!

Více informací zde: <https://www.sons.cz/Hura-TV-proseniory.P4009975.html>  
A zde přímý odkaz na internetové vysílání: <https://huranavylet.cz/tv/>

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**# 8. 😃 OPĚT NĚCO PRO BYSTRÉ HLAVY A POBAVENÍ**

Dnes jedna trochu početní hádanka:

\* Truhláři připravují materiál na výrobu nábytku. Jelikož jde o speciální zakázku, používají ruční pilu na řezání.

Trvalo jim 30 minut, než rozřezali přichystanou fošnu na šest dílů.

Na druhou část budou potřebovat rozřezat novou stejně dlouhou fošnu na 12 dílů.   
Kolik k tomu budou potřebovat času?

Pokud se chcete podělit o své řešení, napište nebo volejte Klárce Hájkové: [hajkova@sons.cz](mailto:hajkova@sons.cz), tel.: 773 793 042.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**# 9. 😂 VTIP NA AKTUÁLNÍ TÉMA**

Tohle se stalo včera a je to důležitá informace pro lidi, kteří se nechávají očkovat.

Známý dostal druhou dávku vakcíny v očkovacím středisku, poté začal mít při cestě domů rozmazané vidění.

Po příjezdu domů zavolal do očkovacího centra a požádal o radu, zda by měl navštívit lékaře, nebo být hospitalizován.

Bylo mu řečeno, aby nechodil k lékaři ani do nemocnice, ale okamžitě se vrátil do očkovacího centra - a vyzvedl si své zapomenuté brýle...