



## SOUHRN KONTAKTŮ A ZDROJŮ INFORMACÍ K NOUZOVÉMU STAVU

Ministerstvo Zdravotnictví ČR: [www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz)

[koronavirus.mzcr.cz](http://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 Seniozem s radostí  
**516 410 668, 737 234 078** - Nonstop linka důvěry Charity  
Krizová anonymní pomoc psychoterapeutů - terapie online: [www.terap.io](http://www.terap.io)  
**800 567 567** - Linka krizové pomoci Diakonie Českobratrské církve evangelické: 9,00 – 20,00, web: [www.diakonie.cz/aktualni-pomoc](http://www.diakonie.cz/aktualni-pomoc)  
**800 40 50 60** - Krizová linka EDA, chat: [www.eda.cz](http://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](http://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](http://www.porodnice.cz/clanky/tehotenstvi-a-covid-19-0)

### DOBROVOLNÍCI POMÁHAJÍ

Facebooková skupina sdružující dobrovolníky: [www.facebook.com/groups/ct24pomaha](http://www.facebook.com/groups/ct24pomaha)  
Návod pro pomocníky: [pomocsousedum.cz](http://pomocsousedum.cz)  
Web sdružující ty, kdo pomoc potřebují a kdo ji poskytují: [seniore.org](http://seniore.org)  
Koordinační centrum dobrovolníků a pomoci: <https://chcipomoc.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**

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

## **JAK SE MÁME CHO VAT, 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 vyhod'te
- 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