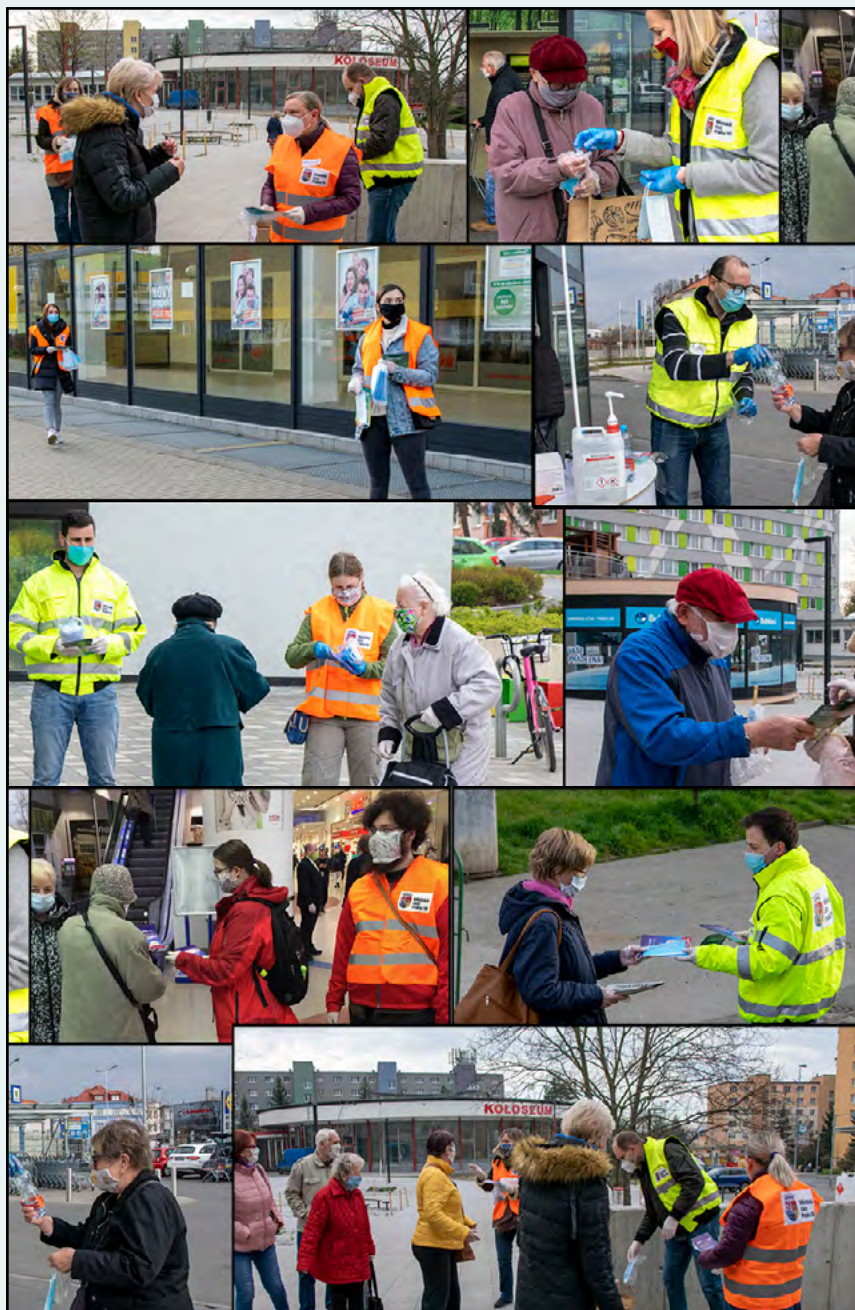




DESÍTKA V DOBĚ NOUZOVÉHO STAVU



Městská
část
Praha 10



OBSAH

Charakteristika krizové situace (onemocnění COVID-19)	6
Činnost Krizového štábu MČ Praha 10	8
Činnost jednotlivých pracovních skupin štábu	10
Pracovní skupina krizového řízení	10
Pracovní skupina pomoci potřebným	11
Pracovní skupina sociální a zdravotní	12
Pracovní skupina ochranných pomůcek	13
Pracovní skupina provozu úřadu	14
Pracovní skupina péče o zaměstnance	15
Pracovní skupina školská	16
Pracovní skupina finanční	17
Pracovní skupina bydlení	18
Pracovní skupina podpory podnikatelů	19
Pracovní skupina komunikace	21
Činnost složek IZS	22
Policie ČR	22
Městská policie hl. m. Prahy	22
Hasičský záchranný sbor hl. m. Prahy	22
Přehled ochranných prostředků	24
Příloha: přehled grafických výstupů	26



Vážení obyvatelé Prahy 10, milí sousedé,

pandemie nového typu koronaviru uvrhla naši zemi do nouzového stavu, v němž jsme žili více než dva měsíce, a který nemá délkou svého trvání v historii České republiky obdoby. Vláda ho vyhlásila 12. března, skončil 17. května. Neznamená to, že bychom už měli vyhráno. Nyní nás čeká boj se škodami, které záludný vir napáchal a možná ještě napáchá.

Přesto je, myslím, čas na krátkou rekapitulaci. V této brožuře vás necháváme nahlédnout do kuchyně našeho krizového štábu a pod pokličku jeho jednotlivých pracovních skupin, které dělaly vše pro to, abychom těžkou dobu překonali. Nechybí ukázky informačních materiálů, které jsme pro vás tvořili, ani přehled rozdaných prostředků, jež nás chránily.

Troufnu si říct, že jsme společnými silami zvládli nouzový stav na Praze 10 se ctí.

Proč?

Protože jste přistoupili ke všem bezpečnostně-preventivním opatřením s takovou pokorou a ohleduplností.

Protože se našlo více než 160 dobrovolníků, kteří se nám sami nabídli, a obdivuhodnou obětavost a aktivitu prokázala i řada „desítkových“ organizací.

Protože mnoho z vás nezištně pomáhalo svým sousedům, aniž by se kdekoliv registrovali.

Protože mám na radnici i v našich příspěvkových organizacích spoustu nesmírně pracovitých kolegů. Díky nim máme mimo jiné i zásobu ochranných pomůcek, kdyby se snad pandemie znovu objevila.

Ale nemalujme čerta na zeď a alespoň chvíli se radujme z těch „protože“; díky nim můžeme hledět do budoucnosti s opatrným optimismem.

Držme si palce!

Renata Chmelová
starostka MČ Praha 10

CHARAKTERISTIKA KRIZOVÉ SITUACE – ONEMOCNĚNÍ COVID-19

Onemocnění COVID-19 je způsobeno novým typem koronaviru SARS-CoV-2. Koronavirus se přenáší z člověka na člověka při úzkém kontaktu. Jedná se o tzv. kapénkovou infekci, která je přenášena vzduchem. Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a spojivky. Inkubační doba je cca dva až čtrnáct dní. Nejčastějšími cestami, kudy vnikají viry do lidského těla, jsou sliznice, tedy ústa, nos a také oči. Tato místa pro viry představují otevřenou bránu.



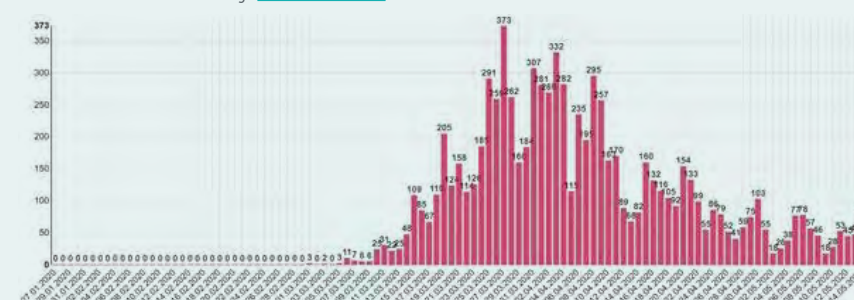
Vzhledem ke zvyšujícímu se tempu růstu nákazy napříč zeměmi prohlásila Světová zdravotnická organizace 11. března 2020 onemocnění COVID-19 za pandemii.

Od 1. března 2020, kdy bylo poprvé prokázáno onemocnění COVID-19 u pacienta na území České republiky, docházelo i zde k nárůstu počtu případů. Z důvodu nárůstu počtu onemocnění a zhoršující se situace v zahraničí, vyhlásila vláda ČR dne 12. března 2020 nouzový stav pro území České republiky z důvodu ohrožení zdraví v souvislosti s prokázáním výskytu koronaviru (označovaný jako SARS-CoV-2) na území České republiky. Nouzový stav byl následně dne 9. dubna 2020 prodloužen do 30. dubna 2020, a poté byl dne 30. dubna 2020 prodloužen do 17. května 2020.

Vláda ČR společně s Ministerstvem zdravotnictví přijala celou řadu opatření, jejichž cílem bylo zabránění šíření kapének od nosičů tohoto onemocnění tak, aby se v největší možné míře zamezilo komunitnímu přenosu onemocnění COVID-19.¹

Graf 1

Denní přehled počtu osob s nově prokázaným onemocněním COVID-19 dle hlášení KHS a laboratoří. Zdroj: www.mzcr.cz



¹ Mimořádná opatření a rozhodnutí Ministerstva zdravotnictví ke COVID-19 www.mzcr.cz/obsah/aktualni-mimoradna-opatreni-a-rozhodnuti-ke-covid-19_4135_1.html

ČINNOST KRIZOVÉHO ŠTÁBU MČ PRAHA 10

Na základě zákona č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon) a nařízení vlády č. 462/2000 Sb., k provedení § 27 odst. 8 a § 28 odst. 5 zákona č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon):

Starosta obce s rozšířenou působností zřizuje a řídí krizový štáb obce s rozšířenou působností pro území správního obvodu obce s rozšířenou působností, který je současně krizovým štábem pro území správního obvodu obce.

Krizový štáb obce s rozšířenou působností je pracovním orgánem zřizovatele pro řešení krizových situací. Předsedou krizového štábu obce s rozšířenou působností je starosta obce s rozšířenou působností, který jmenuje členy krizového štábu obce s rozšířenou působností.

Členy krizového štábu obce s rozšířenou působností jsou:

- a) členové příslušné bezpečnostní rady;
- b) členové příslušné stálé pracovní skupiny.

Tabulka 1

Výčet zasedání Krizového štábu MČ Praha 10 od vyhlášení nouzového stavu

Zasedání Stálé pracovní skupiny Krizového štábu MČ Praha 10	Zasedání Krizového štábu MČ Praha 10
14. 3., 15. 3., 17. 3., 19. 3., 20. 3., 23. 3., 24. 3., 25. 3., 30. 3.	13. 3., 14. 3., 20. 3., 26. 3., 1. 4., 14. 4., 20. 4., 27. 4., 4. 5., 11. 5., 18. 5.



ČINNOST JEDNOTLIVÝCH PRACOVNÍCH SKUPIN KRIZOVÉHO ŠTÁBU

Pracovní skupina krizového řízení

Hlavní náplní této pracovní skupiny je administrativa a monitoring krizových opatření, mimořádných opatření a dalších dokumentů od státních orgánů. Dokumenty jsou následně konzultovány s právním oddělením a distribuovány příslušným členům rady a vedoucím odborů k jejich implementaci a dalšímu využití.

Popis činnosti:

- vytváření informační databáze s krizovými opatřeními, mimořádnými opatřeními, metodikami, stanovisky a dalšími dokumenty od státní orgánů;
- spolupráce se složkami IZS a MHMP.



Jana Komrsková
místostarostka



Marek Šuran
tajemník
krizového štábu,
oddělení
bezpečnostního
managementu

Pracovní skupina pomoci potřebným

Stará se zejména o zajištění nezbytných potřeb osobám v nouzi a seniorům. Byla zřízena speciální telefonní linka pro ty, kterým nemá kdo pomoci nebo poradit. Prostřednictvím dobrovolníků je zajišťováno doručování nákupu či léků nebo například venčení psů. V případě specifického problému je volajícím zprostředkován kontakt na psychology, duchovní pomoc, právníky, organizace pomáhající v sociálních službách atd.

Popis činnosti:

- zřízení speciální telefonické linky pro pomoc lidem v nouzi a seniorům;
- hledání dobrovolníků pro zajištění nezbytných potřeb lidem v nouzi a seniorům;
- tvorba informačních letáků a distribuce občanům.



Václav Vlček
zastupitel,
koordinátor
Linky v nouzi



Milan Maršálek
zastupitel,
koordinátor
dobrovolníků

LINKA V NOUZI
267 093 800



Pracovní skupina sociální a zdravotní

Řeší zejména záležitosti týkající se sociálních a zdravotnických zařízení zřizovaných městskou částí Praha 10. Dále koordinuje opatření týkající se zajištění sociální a zdravotní péče na území MČ.



Michal Kočí
radní

Popis činnosti:

- reakce na přijímaná opatření vlády, Ministerstva zdravotnictví, potažmo Hygienické stanice (např. nastavení bariérového režimu v organizaci, směnový režim pracovníků, alokace infekčních lůžek, testování pracovníků na výskyt viru);
- zejména v počáteční fázi koordinování kroků na zajištění ochranných pomůcek a prostředků;
- výměna zkušeností mezi vedením jednotlivých organizací;
- zjišťování reakce klientů služeb na přijímaná opatření;
- medializace přijímaných opatření;
- finanční ocenění pracovníků v organizacích zřizovaných MČ Praha 10 za ztížené pracovní podmínky;
- zajištění péče o potřebné na území Prahy 10 (činnost sociálních pracovníků a sociálních kurátorů);
- organizační i materiální příprava na případnou další vlnu pandemie.

Vhodnou implementaci opatření potvrdil i tzv. „létající krizový tým“. Skupina tvořená praktickým lékařem, zdravotní sestrou a trojicí mediků, která organizacím pomáhá s nastavením sociální péče a s poskytováním zdravotnické, personální a psychologické podpory, navštívila 4. května 2020 Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10.

Pracovní skupina ochranných pomůcek

Zabývá se celkovým zabezpečením ochranných pomůcek pro MČ. Ochranné pomůcky jsou dále distribuovány zřizovaným organizacím (sociální zařízení, školská zařízení, školní jídelny aj.) a dále potřebnému obyvatelstvu.



David Kašpar
místostarosta

Popis činnosti:

- vedení přehledu o aktuálním stavu ochranných prostředků, čistících prostředků a dezinfekce;
- distribuce ochranných prostředků (lidem v nouzi a seniorům, organizacím, podnikatelům a SVJ, síti odpovědných organizací provádějící lokální distribuci).



Mikuláš Pobuda
zastupitel

Tabulka 2

Distribuce ochranných prostředků občanům a organizacím

Způsob distribuce	Jednorázové roušky (kusy)	Desinfekce (litry)
Ochranné prostředky pro seniory (pátky u vybraných OC)	13 400 + 800 látkových	1 260
Síť odpovědných organizací (výdej ve střediscích místních spolků a organizací)	41 450	1 315
Linka pomoci (organizovaný rozvoz za přispění dobrovolníků)	550	36
Distribuce (organizacím, podnikatelům, SVJ...)	38 100	2 103

Pracovní skupina provozu úřadu

Koordinuje opatření v budově Úřadu městské části (ÚMČ). Opatření souvisejí se zajištěním hygienických požadavků a zásobováním nezbytným materiálem (ochranné prostředky, dezinfekce aj.) a službami potřebnými k zajištění chodu ÚMČ.



Tomáš Urbánek
vedoucí odboru
hospodářské správy



Karolína Götzová
vedoucí oddělení
provozně-
ekonomického

Popis činnosti:

- objednávky ochranných prostředků a dezinfekce v začátku pandemie;
- koordinace úklidu v budově ÚMČ;
- rozmístění dezinfekce v budově ÚMČ;
- zřízení odpadkových košů na biologický odpad (roušky, rukavice);
- distribuce ochranných prostředků a dezinfekce pro zaměstnance ÚMČ;
- vytvoření plánu pravidelné dezinfekce budovy a kanceláří;
- instalace ochranných skel na pracoviště, která přichází do styku s veřejností;
- zajištění umístění termo kamery na vstupu do budovy A a organizace měření teploty všech zaměstnanců a návštěvníků při vstupu do budovy ÚMČ;
- zajištění výpočetní techniky zaměstnancům pro dálkovou komunikaci;
- zajištění filtru osob u vstupů do budovy ÚMČ.

Pracovní skupina péče o zaměstnance

Zabývá se zaměstnanci ÚMČ a jejich režimem, který je ovlivněn přijímanými mimořádnými opatřeními vlády, ministerstva zdravotnictví a dalších orgánů. Členem této skupiny je také zástupce odborové organizace, který komunikuje se skupinou jednotlivé potřeby zaměstnanců.



Jana Hatalová
tajemnice ÚMČ

Popis činnosti:

- výběr zaměstnanců, kteří z objektivních důvodů budou pracovat z domova;
- průběžně seznamování s právními předpisy týkajícími se správních úřadů a jejich fungování, včetně dopadů krizových opatření na zaměstnance;
- nastavení způsobu práce z domova;
- nastavení hygienických opatření u zaměstnanců ÚMČ;
- nastavení hygienických opatření u závodního stravování v budově ÚMČ;
- evidence zaměstnanců, kteří jsou s dětmi na „ošetřovném“, na pracovní neschopnosti či v karanténě;
- zajištění směnnosti na jednotlivých odborech tak, aby případné nakažení neohrozilo provozuschopnost;
- zrušení školení a pracovních cest zaměstnanců;
- úprava úředních hodin na základě mimořádných opatření MZ a krizových opatření vlády ČR.

Pracovní skupina školská

Zabývá se koordinací a implementací mimořádných opatření, která byla přijata v souvislosti se školami a školskými zařízeními. V této souvislosti byly v první fázi zavírány základní školy a po zhoršení situace také mateřské školy. Nezbytnou problematikou byla také příprava škol vytipovaných MHMP k zajištění nezbytné péče o děti od 3 do 10 let vybraných skupin zaměstnání (složky IZS, zdravotníci aj.).



Jana Vinterová
vedoucí odboru
školství

Popis činnosti:

- zajištění uzavření škol a školských zařízení zřizovaných MČ;
- zajištění nezbytných provozních záležitostí v uzavřených školách a školských zařízeních;
- příprava vytipovaných škol k zajištění nezbytné péče o děti vybraných skupin zaměstnání;
- příprava na provádění elektronických zápisů do ZŠ a MŠ;
- zajištění ochranných prostředků a dezinfekce pro zřizované školy a školská zařízení;
- aplikace opatření, která jsou nezbytná pro otevření zřizovaných škol a školských zařízení.

Pracovní skupina finanční

Identifikuje čtyři oblasti:

1. nastavení procesů při čerpání dotace HMP na mimořádné výdaje (ÚZ 127);
2. zpracování odhadu finančních dopadů nouzového stavu a začínající ekonomické krize;
3. identifikace rizik;
4. zabezpečení fungování odboru ekonomického v případě karantény nebo epidemie.



Lucie Sedmihradská
radní

Procesy týkající se bodu 1 byly nastaveny. Odhad finančních dopadů je součástí připraveného návrhu změny rozpočtu. Tento návrh bude 25. května 2020 předložen ke schválení ZMČ. Byla identifikována rizika a pracovní skupina s nimi postupně pracuje. Odbor ekonomický zpracoval Plán zabezpečení naprosto nezbytných činností ekonomického odboru v době nouzového stavu, který řeší práci odboru „na směny“ a obsahuje návrhy na rozšíření možnosti práce v režimu „práce z domova“.

Pracovní skupina bydlení

Má na starosti problematiku spojenou s bytovým fondem MČ Praha 10. Skupina řeší zejména problémy nájemníků, kteří se díky mimořádným opatřením spojeným s koronavirem dostali do finančních problémů.



Petr Beneš
místostarosta

Popis činnosti:

- zavedení moratoria na vystěhování nájemníků z bytu;
- informování nájemníků v bytech i nebytových prostorech (splátkové kalendáře, sleva na nájemném v případě uzavření provozovny).



Pracovní skupina podpory podnikatelů

Provádí zejména monitoring nařízení vlády a magistrátu směrem k podpoře živnostníků a podnikatelů. Na úrovni MČ Praha 10 navrhuje opatření, která pomohou místním podnikatelům postiženým v souvislosti s mimořádnými opatřeními.



Martin Valovič
místostarosta

Popis činnosti:

- prosazení 50% slevy z nájmu pro podnikatele postižené nouzovým stavem a odložením splatnosti nájmů do konce roku;
- jednání s Hospodářskou komorou ve snaze vytvořit pro podnikatele z Prahy 10 informační linku pro podporu administrace žádostí o úvěry Covid Praha;
- kontaktování místních podnikatelů s možností zveřejnit oznámení o opětovném otevření jejich provozovny a dát tím o sobě vědět zákazníkům;
- umožnění bezplatné řádkové inzerce v měsíčníku MČ, uplatňované jako podpůrné opatření do konce roku.



Formulář najdete na
praha10.cz/radkovka

Pracovní skupina komunikace

Zaměřuje se na co nejefektivnější předávání informací a kontaktů občanům Prahy 10. Průřezově spolupracuje se všemi ostatními skupinami, zejména s týmem „pomoc potřebným“. Kromě událostí bezprostředně souvisejících s koronavirem má pracovní skupina za úkol přinášet občanům také témata z jiných oblastí, která povedou k jejich zábavě a odreagování. Za zmínku stojí např. soutěž „Hledáme dominantu Prahy 10“, která na sociálních sítích posbírala přes 7 tisíc hlasů.

Popis činnosti:

- tvorba a aktualizace informačních materiálů, které byly obyvatelům individuálně distribuovány prostřednictvím letáků a plošně na sociálních sítích či speciálně zřízené „podstránce“ webu městské části Praha 10;
- vytváření desater zaměřených na aktuální situaci;
- tvorba článků a tiskových zpráv, jejichž obsah vychází v regionálně zaměřených i celostátních médiích.



Jan Hamrník
vedoucí tiskového
oddělení,
tiskový mluvčí

ČINNOST SLOŽEK IZS

Policie ČR

Zástupce Policie ČR je přítomen na zasedání Krizového štábu a s městskou částí udržuje každodenní kontakt. Probíhá koordinace opatření nezbytných k zachování veřejného pořádku a dodržování mimořádných opatření. Mezi nejčastější činnosti patří kontrola dodržování mimořádných a krizových opatření, hlídková činnost v územích s předpokládanou větší koncentrací osob.

Městská policie hl. m. Prahy

Taktéž zástupce městské policie je součástí Krizového štábu MČ. Činnosti prováděné městskou policií se ve značné míře překrývají s činnostmi Policie ČR. Jedná se zejména o kontroly dodržování mimořádných opatření, kontroly uzavřenosti hospod a restauračních zařízení, zajištění hlídkové činnosti na základě požadavku MČ a distribuce roušek osobám bez domova (poskytnuté MČ).

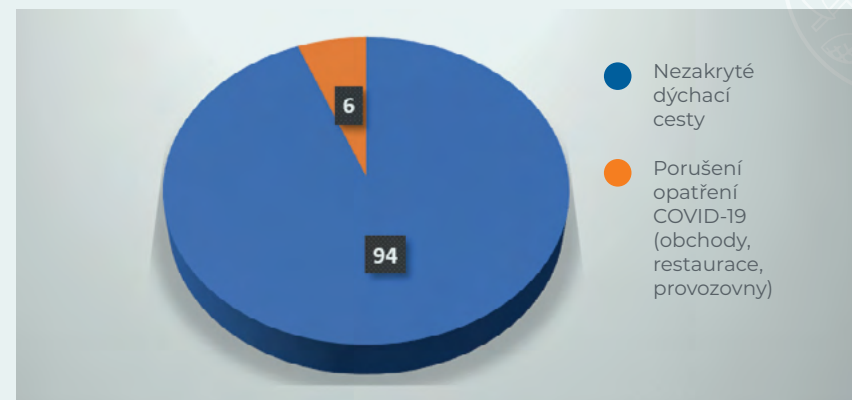
Hasičský záchranný sbor hl. m. Prahy

Hasičský záchranný sbor je poslední ze složek IZS, jehož zástupce se účastní zasedání Krizového štábu MČ. K jeho nejčastějším činnostem patří distribuce ochranných a dezinfekčních prostředků, stavění mobilních odběrových míst po celé Praze, vypomáhání ZZS a provádění dekontaminace jejich vozů.

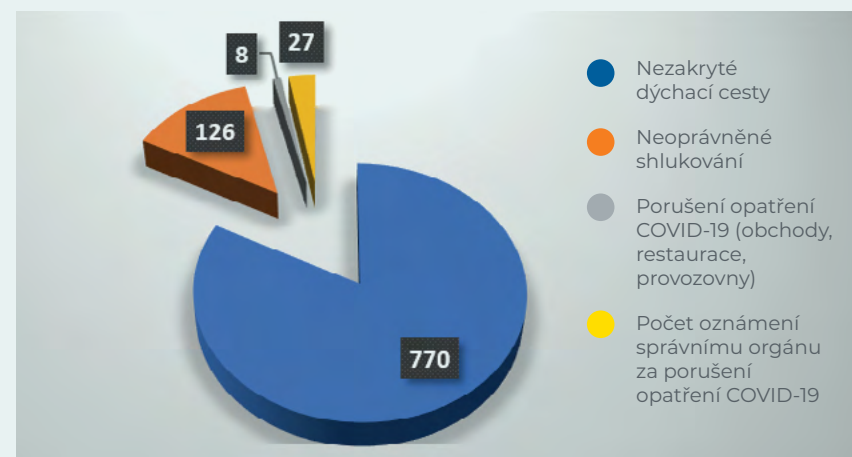
Graf 2

Počet porušení mimořádných opatření řešených MP Praha 10 (v jednotkách)

Počet porušení opatření – březen 2020



Počet porušení opatření – duben 2020



PŘEHLED OCHRANNÝCH PROSTŘEDKŮ

MČ Praha 10 zajistila ochranné prostředky, jak pro své zaměstnance, tak pro zřizované organizace a zejména rizikové skupiny obyvatel. Soubor ochranných prostředků se skládá ze zásob vytvořených před nouzovým stavem, prostředků zakoupených běžnou cestou, z velké části také z dodávek od Magistrátu hl. m. Prahy a z darů – od komerčních subjektů, místních organizací i samotných občanů. Jak ukazuje tabulka níže, MČ je distribuovala natolik efektivně, že si ještě dokázala vytvořit zásobu pro případ, že by se pandemie v budoucnu opakovala.

Tabulka 3
Přehled ochranných prostředků MČ Praha 10 ke dni 6. 5. 2020

Typ	Celkový počet	Vydáno	Na skladě
Jednorázové ústenky	246 750	126 888	119 862
Bavlněné roušky	6 097	3 898	2 199
Nano roušky	1 000	0	1 000
Respirátory FFP2	2 950	469	2 481
Ochranné štíty	150	99	51
Rukavice	51 900	11 000	40 900
Desinfekce na ruce (litry)	7 020	6 221	799



4 PILÍŘE POMOCI NA PRAZE 10



Městská
část
Praha 10

PRO LIDI V NOUZI

Nevycházíte z domu a nemáte nikoho, kdo by Vám pomohl? Zavolejte 267 093 800 a my Vám prostřednictvím sítě dobrovolníků pomoc zajistíme!

Na speciální desítkovou linku mohou volat všichni, kterým nemá kdo pomoci či poradit. Prostřednictvím dobrovolníků zajistíme doručení nákupu či léků nebo třeba vyvenčení domácího mazlíčka. Naši „linkaři“ volajícím v aktuální nelehké situaci buď sami poradí (hl. s úředními záležitostmi) nebo jim zprostředkují kontakt na psychology, duchovní pomoc, právníky, pomáhající organizace v sociálních službách atd.

PRO ORGANIZACE, PODNIKATELE NEBO SVJ PŮSOBÍCÍ NA DESÍTKE

Přijďte si pro dezinfekční prostředky! Každý čtvrtek od 8.00 do 10.30 v ulici Uljanovská (místo bude viditelně označeno). Přineste si prosím vlastní nádobu. Na jednu organizaci je možno jednorázově odebrat 5 litrů.

PRO SENIORY

Každý pátek 8–10 hod. rozdávají dobrovolníci ochranné roušky a dezinfekci před nákupními centry. Kromě toho přispějí důležitými kontakty i radami, jak se v aktuální situaci chovat.

NC Eden - Vršovice

Lidl - Strašnice, ul. V Korytech

Billa - Strašnice, ul. V Olšinách

Albert Skalka - Strašnice, ul. Goyova

OC Cíl - Zahradní Město, ul. Topolová

Lidl - Malešice, ul. Počernická

PRO VŠECHNY, KTEŘÍ OCHRANNÉ POMŮCKY POSTRÁDAJÍ

Potřebujete dezinfekci či jiné ochranné pomůcky a nemůžete si je obstarat sami?

Pak navštivte síť odpovědných organizací na těchto místech a v následujících časech

praha10.cz/pomahame

ČASY
DISTRIBUCE
ROUŠEK
A DESINFEKCE

SÍŤ ODPOVĚDNÝCH ORGANIZACÍ



Městská
část
Praha 10

LOKÁLNÍ DISTRIBUCE ROUŠEK A DESINFEKCE

MČ Praha 10 distribuuje potřebným jednorázové roušky a menší množství dezinfekcí.

Distribuci zajišťují dobrovolníci z místních nevládních a dalších organizací, budete prosím trpěliví a shovívaví.

Přijďte se svými nádobami (postačí plastová lahev 0,5 litru).

Dodržujte na místě hygienická opatření a odstupy mezi dalšími čekajícími.

Pochopte prosím nedostatek zdravotního materiálu a přijďte, pokud jste opravdu v nouzi – **nejedná se o plošnou distribuci.**

Akce není určena pro výdej hromadného množství pro celé domy a SVJ (jsou řešeny samostatně). Jedná se o jednorázovou individuální pomoc občanům!

Akce se bude pravidelně opakovat po celý duben.

Časy a místa distribuce Vždy do rozdělení omezených zásob!

Čtvrť	Den v týdnu a hodina	Místo a adresa
Bohdalec/Michle	ST 16–18	Junák Scarabeus, Pod Bohdalcem II ev. č. 150
Malešice	ST 9–11	Centrum Jablíčkov v BD Malešice, Počernická 64
Malešice	ÚT a ČT 14–17	Milíčova kaple, Rektorská 9
Skalka	ST 9–11	Školka K2, Olešská 18
Strašnice	ST 15–18 a ČT 8–11	Trmalova vila, Vílová 11
Vinohrady	ČT 9–12	Dobrovolnické centrum Protěž, Rybalkova 33
Vršovice	ST 10–12 a 16–18	Husův sbor Vršovice, Moskevská 34
Vršovice	ÚT a ČT 16–18	Sdílená dílna Bulmex, Mexická x Bulharská
Záběhlice	ST 9.30–11.30	Rodinné centrum K2, Ostružinová 9



praha10.cz/pomahame





Městská
část
Praha 10

JSME TU PRO VÁS

JSTE V NOUZI A POTŘEBUJETE POMOC?

Přinést nákup, vyvenčit psa nebo se jenom poradit?

Pak nám zavolejte na: **267 093 800**

Jsme vám k dispozici denně od 8.00 do 20.00.

CHCETE NABÍDNOUT SVÉ SLUŽBY?

Jste dobrovolník, právník nebo šijete roušky?

Pak se přihlašte na

www.praha10.cz/dobrovolnik

LINKA PRO SENIORY

800 160 166

K dispozici nonstop

CELOSTÁTNÍ INFORMAČNÍ LINKA

1212

K dispozici nonstop

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

724 810 106 / 725 191 367

/ 725 191 370

K dispozici nonstop

HYGIENICKÁ STANICE HL. M. PRAHY

773 782 856

773 782 850

Denně 9.00–20.00 hod.

praha10.cz/pomahame

Pro aktuální info
se registrujte na

praha10.mobilnirozhlas.cz



DALŠÍ DŮLEŽITÁ ČÍSLA



Městská
část
Praha 10

PSYCHOLOGICKÁ POMOC V KRIZI

Současná nouzová situace je z různých důvodů velmi náročná pro většinu z nás.

Pokud máte pocit, že

nevíte jak dál,

jste na dně, vyčerpání, bezmocní

nebo potřebujete psychologickou podporu,

NEBOJTE SE ZAVOLAT!

Můžete se obrátit např. na tyto linky:

PREV-CENTRUM

777 161 138

Všední dny 9.00–18.00

SANANIM

739 268 527

Všední dny 9.00–17.00

SOS CENTRUM – DIAKONIE ČCE

608 004 444

Denně 9.00–20.00

CENTRUM DUŠ. ZDRAVÍ PODSKALÍ

777 800 983

Všední dny 8.00–18.00

desitkapomaha.cz

Pro aktuální info
se registrujte na

praha10.mobilnirozhlas.cz





10 DESATERO Z DESÍTKY:

JAK SE CHRÁNIT PŘED ONEMOCNĚNÍM



1

ČASTÉ MYTÍ

Myjte si ruce
mýdlem a vodou,
a to co nejčastěji.



3

OBLIČEJ

Nedotýkejte se
rukama obličeje.



5

DO KAPESNÍKU

Kašlejte do rukávu
nebo kapesníku,
nezakrývejte si ústa
rukou!



7

ROUŠKA

Chraňte ostatní tím, že si
zakrýjete ústa a nos.
Nezdržujte se na místech,
kde je hodně lidí.



9

ODSTUP

Od nemocných
lidí si udržujte
odstup.

2

DEZINFEKČNÍ PŘÍPRAVKY

Pokud si nemůžete ruce umýt,
volte dezinfekční gely.

4

DEZINFEKCE

Věci, kterých se často dotýkáte
rukama a mohou se na nich
usazovat viry (klávesnice, telefon),
otírejte dezinfekčními ubrousky.

6

JEDNORÁZOVĚ

Používejte papírové kapesníky,
po použití je vyhoďte do
směsného odpadu.

8

KAŠEL, TEPLOTA, BOLEST SVALŮ

Pokud se u vás projeví jakýkoli
příznak respiračního onemocnění,
zůstaňte doma.

10

VITAMINY

Imunitu podpořte vitamíny
(vhodný je např. vitamin C a D)
a vydatným spánkem.



Městská
část
Praha 10

www.praha10.cz/pomahame



10 DESATERO Z DESÍTKY

CO S ROUŠKAMI?

CO S POUŽITÝMI JEDNORÁZOVÝMI ROUŠKAMI

1 Použité roušky vložte do
plastového pytle s tloušťkou
minimálně 0,2 mm, zavažte
a povrch pytle dezinfikujte.
Pokud je pytel tenčí, je
třeba použít dva a ten vnější
dezinfikovat.



2

Přesvědčte se, že pytle jsou skutečně
dobře zavázané.

3

Takto zabezpečený odpad vhodte
do černé popelnice (na směsný
komunální odpad), nikdy jinak.

4

V žádném případě neodkládejte tyto
zavázané pytle mimo kontejnery,
abyste neohrozili zdraví pracovníků
svozových společností.

5

Po manipulaci s odpady si vždy
umyjte ruce mýdlem a vodou.



JAK NAKLÁDAT S BAVLNĚNÝMI ROUŠKAMI

6 Po každém použití je
vyperte na 90 stupňů
v pračce nebo vyvařte
v hrnci.

7 Po vyprání nechte
uschnout a přezhlete
na nejvyšší teplotu.

8 Před nasazením si pečlivě
umyjte ruce mýdlem a vodou.

9 Dotýkejte se pouze okrajů
roušky.

10 Uchovávejte roušky na
vydezinfikovaném místě.



Městská
část
Praha 10

praha10.cz/pomahame

10 DESATERO Z DESÍTKY

MILÁ DOBROVOLNICE,

velice si vážíme toho, že jste se registrovala do našeho systému pomoci. Propojujeme dobrovolníky s lidmi, kteří to nejvíce potřebují. Máme obrovskou radost, že je Vás tolik! Pro každého však nemáme „pracovní náplň“ na celé dny. Proto přinášíme pár tipů, jak můžete svému okolí pomoci sami:

- 1 Vylepte naše informační letáky pro potřebné ve Vašem domě. Vyzvednout je můžete na úřadě MČ Praha 10 nebo jinde po telefonické domluvě s našimi koordinátory.
- 2 Ověřte osobně, zda lidé ve Vašem okolí nepotřebují kontaktovat linku v nouzi **267 093 800**.
- 3 Promluvte si se staršími sousedy, kteří nebyli dlouho venku. Lidský kontakt a pár milých slov mají na psychiku opravdu blahodárný vliv.
- 4 Zdůrazněte zejména seniorům, ať jsou velmi obezřetní, když zazvoní cizí člověk. Požádat o občanský průkaz nebo pověření organizace, kterou dobrovolník zastupuje, není žádná nezdvořilost, ale zodpovědný přístup. (Podrobný návod najdete v našem desateru „*Jaké zásady dodržovat, když zazvoní dobrovolník*“.)
- 5 Víte-li o někom, kdo šíje roušky, propojte ho s námi. Umíme zařídit distribuci ochranných prostředků na místa, kde jsou potřeba nejvíc.
- 6 Máte jakýkoliv zlepšovák nebo nápad na dobrovolnickou aktivitu? Nenechávejte si je pro sebe, rádi se necháme inspirovat.
- 7 Znáte někoho, kdo na Desítce už individuálně „dobrovolníč“? Dejte nám o něm vědět – propojování a sdílení zkušeností pomůže nám všem.
- 8 Upozorňujte na povinnost nošení roušek Vaše méně disciplinované sousedy a známé. Buďte příkladem dobré praxe.
- 9 Pravidelně sledujte svůj zdravotní stav – skupiny obyvatel, se kterými se jako dobrovolnice můžete potkávat, patří k těm nejzranitelnějším!
- 10 **Buďte na sebe pyšní!** Být dobrovolníkem není samo sebou.



Městská
část
Praha 10

DĚKUJEME, ŽE POMÁHÁTE!
Vaše Praha 10

praha10.cz/pomahame



10 DESATERO Z DESÍTKY

MILÝ DOBROVOLNÍKU,

velice si vážíme toho, že jste se registroval do našeho systému pomoci. Propojujeme dobrovolníky s lidmi, kteří to nejvíce potřebují. Máme obrovskou radost, že je Vás tolik! Pro každého však nemáme „pracovní náplň“ na celé dny. Proto přinášíme pár tipů, jak můžete svému okolí pomoci sami:

- 1 Vylepte naše informační letáky pro potřebné ve Vašem domě. Vyzvednout je můžete na úřadě MČ Praha 10 nebo jinde po telefonické domluvě s našimi koordinátory.
- 2 Ověřte osobně, zda lidé ve Vašem okolí nepotřebují kontaktovat linku v nouzi **267 093 800**.
- 3 Promluvte si se staršími sousedy, kteří nebyli dlouho venku. Lidský kontakt a pár milých slov mají na psychiku opravdu blahodárný vliv.
- 4 Zdůrazněte zejména seniorům, ať jsou velmi obezřetní, když zazvoní cizí člověk. Požádat o občanský průkaz nebo pověření organizace, kterou dobrovolník zastupuje, není žádná nezdvořilost, ale zodpovědný přístup. (Podrobný návod najdete v našem desateru „*Jaké zásady dodržovat, když zazvoní dobrovolník*“.)
- 5 Víte-li o někom, kdo šíje roušky, propojte ho s námi. Umíme zařídit distribuci ochranných prostředků na místa, kde jsou potřeba nejvíc.
- 6 Máte jakýkoliv zlepšovák nebo nápad na dobrovolnickou aktivitu? Nenechávejte si je pro sebe, rádi se necháme inspirovat.
- 7 Znáte někoho, kdo na Desítce už individuálně „dobrovolníč“? Dejte nám o něm vědět – propojování a sdílení zkušeností pomůže nám všem.
- 8 Upozorňujte na povinnost nošení roušek Vaše méně disciplinované sousedy a známé. Buďte příkladem dobré praxe.
- 9 Pravidelně sledujte svůj zdravotní stav – skupiny obyvatel, se kterými se jako dobrovolník můžete potkávat, patří k těm nejzranitelnějším!
- 10 **Buďte na sebe pyšní!** Být dobrovolníkem není samo sebou.



Městská
část
Praha 10

DĚKUJEME, ŽE POMÁHÁTE!
Vaše Praha 10

praha10.cz/pomahame



10 DESATERO Z DESÍTKY

JAKÉ ZÁSADY DODRŽOVAT,
KDYŽ ZAZVONÍ DOBROVOLNÍK

- 1 POMOC PŘIJÍMEJTE POUZE OD PROVĚŘENÝCH OSOB.** Bud' je již znáte, doporučila je rodina, nebo se jedná o dobrovolníky z městské části, magistrátu, neziskových organizací apod.
- 2 NEBOJTE SE POŽÁDAT O OBČANSKÝ PRŮKAZ NEBO O POVĚŘENÍ ORGANIZACE,** případně o telefonický kontakt, na kterém si důvěryhodnost organizace ověříte.
- 3 POUŽÍVEJTE KUKÁTKO,** než dveře bytu otevřete.
- 4 NIKOHO NEPOUŠTĚJTE DO BYTU,** komunikujte pouze ve společných prostorech domu.
- 5 PŘEDEM SI NACHYSTĚJTE SEZNAM VĚCÍ,** se kterými potřebujete pomoc nebo které potřebujete nakoupit.
- 6 VYUŽIJTE E-RECEPTY NA DÁLKU,** jejich použití proberte s lékařem. Pokud to váš zdravotní stav dovolí, komunikujte s lékaři jen telefonicky.
- 7 PLAŤTE AŽ PO DORUČENÍ.** Pokud to výjimečně není možné, připravte pouze tolik peněz, kolik bude nákup stát.
- 8 PENÍZE SI PŘICHYSTĚJTE DOPŘEDU,** nehleďte je až po příchodu dobrovolníka. Vždy trvejte na tom, aby vám **DOBROVOLNÍK PŘEDAL ÚČTENKU ZA NÁKUP.**
- 9 NEPŘÍSPÍVEJTE NIKOMU,** kdo tvrdí, že vybírá peníze pro boj s COVID-19. Žádná taková veřejná sbírka nyní neprobíhá.
- 10 POKUD MÁTE PODEZŘENÍ,** že se jedná o podvodníka, **KONTAKTUJTE LINKY 156 NEBO 158.**

praha10.cz/pomahame



Městská
část
Praha 10

10 DESATERO Z DESÍTKY

JAK POSILOVAT IMUNITU

- 1 ZDRAVÁ STRAVA**
Základem je vyvážená a pestrá strava, hodně ovoce a zeleniny.
- 2 OTUŽOVÁNÍ**
Nemusíte hned skákat do ledového rybníka, stačí ranní studená sprcha.
- 3 PROBIOTIKA**
Dopřejte svému tělu prospěšné bakterie – např. ve formě kefiru.
- 4 SPÁNEK**
Spánek je důležitý, spěte v dobře větrané místnosti a odpoledne už se vyvarujte kofeinu.
- 5 CÉČKO**
Doplňujte vitamin C, třeba rakytníkem, šípky nebo červenou paprikou.
- 6 DĚČKO**
Chodte hodně ven, do přírody, kde nehrozí shlukování lidí. Sluneční svit pomáhá produkovat vitamin D.
- 7 MÝDLO**
Myjte si ruce mýdlem a vodou pokaždé, když přijdete domů.
- 8 VLNKÝ VZDUCH**
Nakapejte si do aromalampy heřmánkový nebo borovicový esenciální olej, nebo zkuste inhalovat Vincentku.
- 9 TEKUTINY**
Pijte dostatečné množství vody nebo bylinkových čajů.
- 10 SPORT**
Zacvičte si! Ve zdravém těle zdravý duch.

www.praha10.cz/pomahame



Městská
část
Praha 10

IO DESATERO Z DESÍTKY:

JAK PĚSTOVAT BYLINKY V BYTĚ

1. SVĚTLO

Musí mít dost světla – ideální je jižní nebo západní parapet.

2. TEPLLO

Důležitá je stálá teplota – nedávejte je nad radiátory anebo na kuchyňskou linku.

3. VODA

Zalévejte je malým množstvím vody, ale častěji.

4. ZEMINA

Pokud si domů nesete už předpěstované bylinky, vyměňte jim zeminu.

5. DRENÁŽ

Na dno květináče nasype vrstvu písku anebo štěrku.

6. KVĚTINÁČ

Lepší je mít každou bylinku v samostatném květináči, některé se totiž nemají rády anebo potřebují jinak intenzivní závlhku.

7. KAFE A ČAJ

Hnojte je přírodně ☺ třeba lógreem, čajem z kopřiv nebo pampelišek.

8. ROSA

Pokud máte doma suchý vzduch, klidně bylinky jednou za čas oroste – dopřejete jim takový domácí „déšť“.

9. SEMÍNKA

Pokud jste se rozhodli bylinky pěstovat ze semenek, klidně si je nechte vyklíčit třeba v obalu z vajíček.

10. STŘIH

Bylinky pravidelně zastříhujte, jinak rostou jen do výšky a nekošatí.



Městská
část
Praha 10

IO DESATERO Z DESÍTKY:

JAK SLAVIT S DĚTMI (LETOŠNÍ) VELIKONOCE

1

UPEČTE MAZANEC

Víte, že dřív se pekli mazanec, který nebyl sladký?

3

OBARVĚTE VAJÍČKA.

Zkuste přírodní barviva, třeba červenou řepu, kurkumu anebo rooibos.

5

SCHOVEJTE VAJÍČKA

po bytě/domě a nechte je děti hledat.

7

UPEČTE BERÁNKA

Beránek symbolizuje Ježíše Krista jako obětího beránka.

9

POVÍDEJTE SI

společně o velikonočních zvycích a jak jste slavili Velikonoce jako malí vy.

UPEČTE POMLÁZKU.

2

UPEČTE JIDAŠE.

Uzlíkům z kynutého těsta s medem děti neodolají.

4

Naučte se společně nové VELIKONOČNÍ BÁSNÍČKY.

6

Běžte natrhat čerstvé mladé kopřivy do VELIKONOČNÍ NÁDIVKY.

8

UPEČTE A NAZDOBTE VELIKONOČNÍ PERNÍČKY, nejlépe takové, které jsou hned měkké.

10

TAJNÝ TIP: Zkuste s dětmi bobříka mlčení.



Městská
část
Praha 10

praha10.cz

10 DESATERO Z DESÍTKY:

UVOLNĚTE TĚLO I MYSL

JÓGA PRO ZDRAVÍ A PRO RADOST

**1 V LEŽE**

Supta Padangusthasana rozvíjí rovnováhu, posiluje dolní končetiny a uvolňuje kyčle.

**2 HOLUBÍ KRÁL**

Protahuje kyčelní klouby, prokrvuje pánev i bederní páteř a podporuje trávení.

**3 PES HLAVOU DOLŮ**

Protahuje zadní stranu těla a posiluje přední. Prokrvuje mozek, odstraňuje únavu a regeneruje tělo.

**4 HLUBOKÝ PŘEDKLON**

Protahuje záda, posiluje dolní končetiny a stimuluje vnitřní orgány. Omlazuje a zklidňuje.

**5 MOST**

Protahuje přední stranu těla, aktivuje hrudní dýchání, stimuluje nervový systém a odstraňuje stres.

**6 PLUH**

Protahuje ramena, posiluje páteř a břicho. Zklidňuje mysl.

**7 STROM**

Buduje stabilitu, rozvíjí rovnováhu, zlepšuje flexibilitu. Překonává úzkost a rozvíjí koncentraci.

**8 LUK**

Rozvíjí pružnost páteře. Vypovídá se se stresem, zdokonaluje naši koncentraci a odhodlanost.

**9 ÁSANA MĚSÍCE**

Léčí problémy s dýcháním, zmírňuje bolesti hlavy, upravuje váhu těla, zmírňuje podrážděnost a nespavost.

**10 DÍTĚ**

Uvolňuje namáhané svaly, slouží pro vydechnutí a relaxaci.

praha10.cz



Městská
část
Praha 10



Městská
část
Praha 10

OTEVÍRÁME ŠKOLY A ŠKOLKY!

Výuka není pro nikoho povinná. Před prvním vstupem do školy je nutné dodat písemné čestné prohlášení o neexistenci příznaků virového onemocnění.

ZÁKLADNÍ ŠKOLY

od 11. KVĚTNA
pro žáky 9. ročníků

od 25. KVĚTNA
pro žáky 1. stupně

Výuka bude probíhat formou školních skupin.

Školy informují o podmínkách pro zajištění hygieny a bezpečnosti dětí v provozu.

Pro ty, kteří nechtějí své děti do školy poslat, bude pokračovat dálková forma výuky.

od 25. KVĚTNA



PRÁZDNINOVÝ PROVOZ

ŠKOLNÍ DRUŽINY

Letos plánujeme zajistit provoz školních družin výjimečně i v červenci.

Školní družiny otevrou za podmínek daných ministerskými opatřeními.

MŠ o prázdninách otevrou, konkrétní informace budou k dispozici v průběhu května.

Přihlašování dětí proběhne elektronicky (soukromá datová schránka, e-mail s elektronickým podpisem), poštou nebo osobním předáním po domluvě s ředitelkou MŠ.

Aktuální informace k situaci najdete na webových stránkách jednotlivých škol a školek a stránkách radnice www.praha10.cz v sekci Školství.



**Městská
část
Praha 10**

Vydal: **ÚMČ Praha 10 © 2020**
Grafika: **Tiskové oddělení ÚMČ Praha 10**
Foto: **Archiv ÚMČ**

Zpracováno jako shrnutí dění v MČ Praha 10
v průběhu nouzového stavu.

Neprodejné.