Hygienický plán pro sociální rehabilitaci - ambulantní forma

Tento plán byl vypracován v souvislosti s vládním opatřením z 16.3.2020 a v návaznosti na nutnost zavedení preventivních opatření k omezení šíření COVID-19 při poskytování sociální služby – sociální rehabilitace (dále jen „SR“) v ambulantní formě.

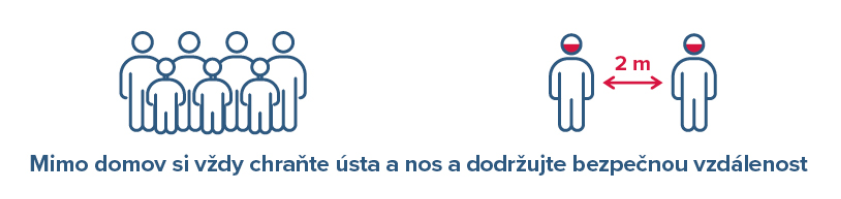
*Hlavním cílem tohoto plánu je zminimalizovat možné šíření a přenos COVID-19 ve skupině uživatelů, směrem k a od pracovníků služby a v neposlední řadě i v rámci prostor Chelčického domova sv. Linharta či na další osoby.*

Vzhledem k závažnosti situace budou zájemci o službu SR kontaktováni primárně telefonicky, emailem a je nutno před využitím služby DŮKLADNĚ zvážit svůj zdravotní stav.

V zájmu vás samotných i pracovnic služby a Domova sv. Linharta, žádáme o pečlivé zvážení využití ambulantní služby pokud jste měli/máte tyto zdravotní obtíže:

* dušnost/pocit ztíženého dýchání bez souvislosti s kašlem
* horečka trvající déle než dva dny
* suchý kašel
* ztrátu chuti či čichu
* další oslabení (zažívací potíže, malátnost, trvající bolesti hlavy, závratě).

**Pro jakýkoli pohyb po prostorách obou budov Chelčického domova sv. Linharta platí: mít zakrytá ústa a nos rouškou, dodržování minimálního 2 m odstupu.**

****

# Prostor poskytování sociální rehabilitace – ÚTERÝ + STŘEDA

Do odvolání bude ambulantní forma SR poskytována v prostorách Komunitního centra (dále jen „KC“ v 2NP. Pracovnice SR uživatele s novým prostorem seznámí a ukáží vyhrazené prostory pro poskytování služby. Do dalších prostor (kancelář, zbylé prostory Domova) je uživatelům vstup, z bezpečnostních důvodů, zakázán.

Pro vstup do SR bude pro uživatele vyhrazen **přední vchod** (z hlavní ulice) budovy Chelčického domova. Zde bude ve vestibulu po levé straně připraven dezinfekční prostředek na ošetření rukou. Ošetřit ruce dezinfekcí je povinnost **KAŽDÉHO uživatele**. Pracovnice SR do budovy vstupují vchodem ze dvora Domova a před vstupem do 2NP KC provedou taktéž desinfekci rukou.

Po ošetření rukou uživatelé vstupují do označených dveří do 2NP – Komunitního centra.

Program a obsah poskytování služby je uzpůsoben tak, aby byly umožněny 2 m bezpečný odstup mezi sebou.

Oběd v sociální službě bude probíhat obdobně s přihlédnutím na bezpečnostní odstup. Každý účastník oběda si vyčlení své místo ke konzumaci oběda tak, aby nezasahoval do prostoru jiného strávníka.

Ve 2NP bude pro uživatele služby vyhrazeno WC – označeno „Sociální rehabilitace“, pracovnice mají vlastní WC – bude označeno „PERSONÁL“. Po použití WC je nutno vždy si umýt ruce. V prostoru WC bude vyvěšen návod na správné mytí rukou.

**Při odchodu z KC po skončení programu SR si uživatelé umyjí/desinfikují ruce a stejnou cestou odcházejí.**

**Po skončení SR pracovnice ošetří/vydesinfikují prostor a zaznamenají ho do přiložené tabulky Hygienického plánu.**

# Fakultativní služby

V době opatření nouzového stavu je možné využivat **pouze** následujících fakultativních služeb SR: **Zajištění oběda** a **kopírování dokumentů**. Fakultativní služba odvozu **není** z preventivních důvodů do odvolání, poskytována.

# Aby vše fungovalo

**Jak se proti nákaze COVID-19 preventivě chránit?** *Důležité je postupovat tak, jako při běžném virovém onemocnění, tzn. dodržovat základní hygienická pravidla a používat ochranné prostředky. Další možností je také posílit imunitu zdravým životním stylem a přísunem vitamínů.*

**Co patří mezi ochranné prostředky?***Doporučuje se nosit roušku či respirátor, ochranné brýle a rukavice (jakékoliv textilní rukavice, které mohou jedince chránit před přenosem virů).*

**Jaký je rozdíl mezi rouškou a respirátorem? Rouška***nepředstavuje primárně ochranu před viry a bakteriemi. Hlavním účelem nošení roušek je ochránit okolí, nikoliv člověka, který je nosí. Je lepší nosit roušku než nemít žádnou ochranu*. **Kde všude musím mít ochrannou roušku?** *Od 19. března 2020 jsou všechny osoby povinny mít ochranný prostředek dýchacích cest na všech místech kromě svého bydliště. To znamená, že v zaměstnání, v obchodech, na veřejných místech (zastávky, ve veřejných budovách jako jsou pošty, nádraží, sídla orgánů veřejné moci atd., musí mít každý zakrytá ústa a nos, ať už rouškou nebo jiným ochranným prostředkem.*

**Hrozí nějaká sankce za porušení povinnosti mít ochranné prostředky na veřejných místech?***Ano, sankce za porušení nařízení povinnosti nosit při pohybu a pobytu na všech místech mimo bydliště ochranné prostředky dýchacích cest se pohybuje až do výše 20 000,- Kč.*

**Mám dezinfikovat domácí prostředí?***Určitě je vhodné mít doma čisté prostředí. Hygienici doporučují v domácnosti dezinfikovat často povrchy, jako jsou noční stolky, postelové rámy a další nábytek. Základem je také si vždy při příchodu umýt důkladně ruce. Většina lidí si ale ruce myje nevhodným způsobem a současně krátkou dobu.*

**Jak se mám chovat, abych snížil riziko nákazy?***Především být zodpovědný sám 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*

**Linka 1212 – celorepubliková informační linka zdarma**

volba 1 – pro aktuální informace v souvislosti s koronavirem

volba 2 – pro informace, jak postupovat, když se projeví příznaky nemoci (zdravotnická linka)

volba 3 – pro informace týkající se průmyslu a obchodu

volba 4 – pro seniory (9 – 17 hodin)

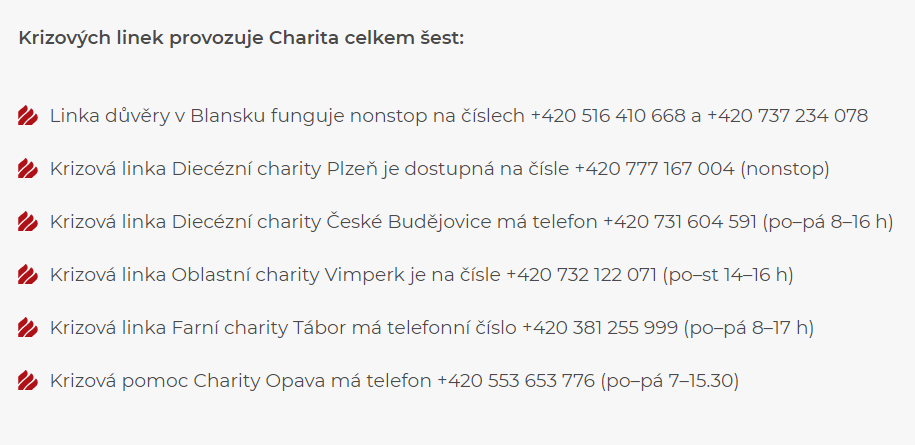
***volba 5 – pro obavy ze současné situace (linka psychické pomoci) – zde pracují vyškolení psychologové a mohou vám pomoci od úzkosti a pomůžou překonat akutní stav ohrožení.***

volba 6 – pro informace týkající se dopravy

# *Mohlo by se hodit*

**Co může pomoci psychice lidí v karanténě/doma?** *Pomoci může popovídat si s lidmi, kterým věříte. Kontaktujte své přátele a rodinu. Pokud musíte zůstat doma, dodržujte zdravý životní styl, včetně správného stravování, dostatečného spánku, cvičení a sociálních kontaktů se svými blízkými doma a e-mailem nebo telefonicky s dalšími členy rodiny a přáteli.*

**Kam se obrátit s depresemi po dobu karantény?** *Pokud se cítíte svými pocity zavaleni, promluvte si se zdravotníkem nebo poradcemúsociálním pracovníkem SR. Můžeme společně sestavit plán, kam jít a jak vyhledat pomoc v oblasti tělesného a duševního zdraví, pokud ji budete potřebovat. Můžete se obrátit například na linku psychologické pomoci Charity České republiky.*

**

**Jak se bránit naši psychiku proti tomu co se děje?**  
Zkuste aktivně pracovat na svém klidu a dobré náladě. Tak jako vás dokážou strhnout negativní emoce a špatné zprávy, dokážou to i ty pozitivní a dobré. Pokud máte někoho nakazit, zkuste ho nakazit optimismem.