



PERNINSKÉ NOVINY



37. ročník, rok 2020, číslo 3

Vážení a milí spoluobčané,

v této velmi vážné situaci, ve které se nachází naše země, bych Vám chtěla poděkovat za to, že jste disciplinovaní, odpovědní a ohleduplní nejen k sobě, ale i k ostatním. To je prostě to nejmenší, co člověk může pro sebe a také pro druhé udělat. Děkuji Vám, že nosíte na veřejnosti roušky a venku se zdržujete jen v nejnútnejších případech, i když chápu, že je to někdy velmi těžké. My tady máme oproti městům velkou výhodu, že naši obec obklopuje kolem dokola příroda, a tak se vše snáze snáší, když můžeme vyjít na procházku na louku či do lesa. Přesto Vás všechny prosím, vydržme ještě a dodržujeme přijatá nařízení vlády, která mohou být leckomu velmi nepříjemná. Jen přísná opatření nás všechny mohou ochránit od šíření nákazy.

Chci Vás ujistit, že jsme tady stále pro Vás. Pokud budete mít problémy se zajištěním léků, nakoupením potravin, s obstaráním desinfekčních prostředků nebo potřebujete roušku, neváhejte a obraťte se na nás. Nejen my na obecním úřadě, ale i naši dobrovolníci Vám rádi pomohou. **Lékárna v Potůčkách je otevřena a obecní úřad opět přijímá Vaše recepty, takže dovoz léků a výdej na obecním úřadě bude fungovat jako dříve.** Provozní doba bude ještě omezena, ale telefon je na hlavních dveřích, tak zavolejte, přijdeme si od Vás recept převzít a potřebné zařídíme.

Pokud víte o někom, kdo je sám a nemá nikoho, kdo by mu pomohl a postaral se o něho, zavolejte nám, rádi potřebné zařídíme. V této souvislosti děkuji perninským dobrovolníkům, kteří se nám hlásí a jsou ochotni pomoci druhým.

Ráda bych také poděkovala všem šikovným děvčatům, které pro Vás doma šijí roušky a také těm, kteří jim pomáhají stříhat, skládat, žehlit. Věřte, že každá ta rouška musela projít několika rukama, aby se dostala až k vám. Za to jim všem patří náš obrovský dík. Naše šicí víly vyrábějí roušky dál, takže pokud potřebujete, volejte, pište do mailu či sms, rádi Vám je dodáme až do domu.

Včera mě zaujalo jedno motto, dovolte, abych z něj citovala, protože je k zamyšlení: *„Začali jsme si myslet, že si můžeme koupit vše, co budeme chtít, a proto přišla nemoc, abychom si uvědomili, že všechno není samozřejmost. Začali jsme trávit čas v nákupních centrech, ta jsou teď z důvodů nemoci zavřená, abychom si uvědomili, že štěstí se nedá koupit. Přestali jsme fungovat v rodinách, a*

proto nás nemoc zavřela do našich domovů, abychom se jako rodina opět naučili fungovat. Přestali jsme si vážit starých a nemocných a teď jsme si uvědomili, jak jsou zranitelní. Začali jsme si myslet, že na vzhledu záleží, a proto nám nemoc zakryla tvář, abychom si uvědomili, že nezáleží na vzhledu, ale na duši.“

Vím, že to nemá nikdo z Vás teď lehké, ale pevně věřím, že brzy přijdou lepší časy, a že všichni to společně zvládneme. Opatrujte se.

Vaše starostka

Telefonní kontakty na nás: 353892104, 353892491, 728369026

Informace k otevření pošty Partner v prostorách OÚ Pernink

Vzhledem k nálezce koronavirem dojde k posunutí termínu otevření pošty Partner

na adrese T.G.Masaryka 1, Pernink,

a to z původního 1.dubna 2020 na **6.dubna 2020**.

Od čtvrtka 26.3.2020 do úterý 31.3.2020 dojde k přestěhování

nábytku a přepážky do nových prostor.

Od středy 1.4.2020 do 3.4.2020

instaluje Česká pošta zařízení potřebné k provozu.

Pošta Partner bude otevřena pro veřejnost od pondělí 6. dubna 2020

Provozní doba pošty Partner:

pondělí až pátek od 8.00 hod. do 12.00 hod. a od 13.00 hod. do 15.00 hod.

Poslední únorovou sobotu v našem komunitním centru Krušnohorka proběhl již 10. ročník Reprezentačního plesu obce Pernink. Chtěla bych touto cestou velice poděkovat všem, kteří se podíleli na organizaci a zajišťování této akce. Zároveň bych také poděkovala všem sponzorům, kteří přispěli na bohatou tombolu, velice si vážíme Vaší štědrosti a děkujeme ještě jednou za Vaši přízeň.

Jitka Tůmová, starostka



Usnesení 16. zasedání zastupitelstva ze dne 2.3. 2020

1/16/20 ZO Pernink určuje ověřovateli zápisu pana Mgr. Michala Jelínka a pana Jana Dvořáka, pořizovatelem zápisu paní Jitku Tůmovou. Hlasování: pro 9 hlasů, proti 0, zdržel se 0. Návrh byl přijat.

2/16/20 ZO Pernink schvaluje program jednání 16. Zasedání ZO Pernink včetně doplnění v bodě různé o projednání žádosti p. V.H. ohledně odpuštění nájmu za pozemek, dále informaci o centrálním zadávacím řízení na nákup elektrické energie prostř. Karlovarského kraje a schválení smlouvy o společném postupu při centralizovaném zadávání a žádost o uložení části vodovodní přípojky a kanalizační přípojky na p.p.č. 2493/2 v k.ú. Pernink v majetku obce Pernink. Hlasování: pro 9 hlasů, proti 0, zdržel se 0. Návrh byl přijat.

3/16/20 ZO Pernink bere na vědomí kontrolu plnění usnesení 15. Zasedání ZO Pernink Hlasování: pro 7 hlasů, proti 0, zdržel se 2 (p. Mgr. Michal Jelínek, p. Jan Doležel). Návrh byl přijat.

4/16/20 ZO Pernink schvaluje rozpočtové opatření č. 2/2020 v předloženém položkovém členění, které je součástí zápisu jako příloha č. 1. Hlasování: pro 8 hlasů, proti 0, zdržel se 1 hlas (p. Jan Doležel). Návrh byl přijat.

5/16/20 ZO Pernink schvaluje Obecně závaznou vyhlášku obce Pernink č. 1/2020 o stanovení systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů a nakládání se stavebním odpadem na území obce Pernink. Hlasování: pro 9 hlasů, proti 0, zdržel se 0. Návrh byl přijat.

6/16/20 ZO Pernink schvaluje uzavření předložené Darovací smlouvy s Městem Nejdek, se sídlem Nám. Karla IV. 239, Nejdek na částku 10000,- Kč, na organizaci Protidrogového vlaku v Nejdku Hlasování: pro 9 hlasů, proti 0, zdržel se 0. Návrh byl přijat.

7/16/20 ZO Pernink schvaluje nákup hřbitovního kříže, který bude umístěn v k.ú. Pernink Hlasování: pro 8 hlasů, proti 0, zdržel se 1 hlas (p. Alois Štauber). Návrh byl přijat.

8/16/20 ZO Pernink schvaluje záměr směny pozemku p.p.č. 119/1 cca 30 m² v k.ú. Pernink v majetku obce za část stpč. 22 o výměře cca 30 m² v k.ú. Pernink v soukromém vlastnictví Hlasování: pro 9, proti 0 zdržel se 0. Návrh byl přijat.

9/16/20 ZO Pernink neschvaluje odpuštění nájmu pozemku 782/25 a 782/30 za r. 2019 ve výši 4760,- a pověřuje starostku vyřízením včetně úhrady nájmu pozemků 782/25 a 782/30 do 28.2.2020 Hlasování: pro 9 hlasů, proti 0, zdržel se 0. Návrh byl přijat.

10/16/20 ZO Pernink schvaluje Smlouvu o společném postupu při centralizovaném zadávání zakázky na nákup elektrické energie s firmou Karlovarský kraj, se sídlem Závodní 353/88, Karlovy Vary a pověřuje starostku obce podpisem této smlouvy. Hlasování: pro 9 hlasů, proti 0, zdržel 0. Návrh byl přijat.

11/16/20 ZO Pernink souhlasí s uložení části vodovodní a kanalizační přípojky do p.p.č. 2493/2 v k.ú. Pernink dle projektové dokumentace ing. Jaroslava Bíby, Tisová 49. Hlasování: pro 9 hlasů, proti 0, zdržel se 0. Návrh byl přijat.



PRO SENIORY

Koronavirus je pro starší lidi nebezpečný.

Zůstaňte doma v bezpečí!

Jmenuji se Tomáš Liška, jsem z Perninku a rád Vám pomůžu s **nákupem**, **vyzvednutím receptu** nebo s čímkoliv co budete potřebovat.

Pokud Vám s nákupem nemohou pomoci příbuzní či známí, můžete kontaktovat mě nebo starostku obce Jitku Tůmovou.

Mé telefonní číslo: 776 886 476

Kontakt na starostku obce: 728 369 026

LÉKÁRNA No. 36, Potůčky



OTEVŘENO



Po – Pá – 9:00 – 13:00

So, Ne – zavřeno

V případě potřeby volejte +420 608 978 357, Mgr. Petra Výborná

Tentokrát v našem putování kronikou a časem začneme rokem 1954. Přinášíme výňatky z padesátých let bez dalšího komentáře.

V roce **1954** došlo ke změnám ve státním zřízení, kdy byly ústavními zákony byly reorganizovány národní výbory a zvýšena jejich pravomoc. Touto reorganizací přešel MNV (Místní národní výbor) Pernink pod správu ONV (Okresní národní výbor) Karlovy Vary.

Současně byly upraveny volby do všech zastupitelských sborů – místo volebního systému na základě kandidátních listin byly zavedeny volby jednotlivých poslanců podle jednotlivých volebních obvodů, čímž byli členové zastupitelských sborů takto přiblíženi svým voličům.

Tyto volby proběhly 16. května 1954 a pro kandidáty Národní fronty hlasovalo 99 % voličů. V obci Pernink byli v těchto volbách potvrzeni dosavadní předseda MNV Alois Drápal, tajemník Josef Nedvěd spolu s dalšími členy Rady a poslanci MNV.

Ve dnech 11.-15. června 1954 proběhl X. sjezd KSČ, který schválil program ekonomických opatření, jež měla urychleně odstranit disproporce v národním hospodářství, které se vyskytly v předchozích letech a zajistit jeho další úměrný vývoj k socialismu. Sjezd postavil do popředí všestranný rozvoj zemědělské výroby včetně boje proti sektářským a liberálním tendencím a proti nerozhodnosti při dalším zakládání Jednotných zemědělských družstev.

Dne 28. listopadu byly všenárodní volby do Národního shromáždění. Kandidát za obec Pernink generál-poručík Čeněk Hruška získal 100 % hlasů voličů.

Rok **1955** byl rokem, který připravil nástup do Druhé pětiletky, jak stanovil X. sjezd KSČ.

Byl to i rok 1. Československé spartakiády v Praze, která se uskutečnila 22.-26. června. Zúčastnilo se jí 38 žáků z perninské školy.

Do nového školního roku 1955/56 bylo zapsáno již 282 žáků. Pro žactvo německé národnosti byly zřízeny tři oddělení zájmového kroužku německého jazyka. V rámci péče o tělesnou výchovu byla zřízena sportovní škola dorostu, kterou navštěvuje 60 žáků. Pro děti zaměstnaných matek a přespolní žáky byly zřízeny Družina mládeže pro 35 žáků a školní jídelna, kde se stravuje denně průměrně 100 žáků, píše školní kronika.

Také Pionýrská organizace se rozrostla – na začátku školního roku měla čtyři oddíly se 120 členy.

MNV Pernink uspořádal vánoční nadílku pro žáky osmiletky (Dědu Mráze představoval předseda MNV Alois Drápal).



Rok **1956** byl nástupním rokem do Druhé pětiletky (1956-1960). Byl zrušen Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport a nahrazen Čs. svazem tělesné výchovy, který již není orgánem státní správy, nýbrž jednotnou dobrovolnou tělovýchovnou organizací v rámci Národní fronty. Tak se tělesná výchova a sport staly nedílnou součástí socialistické kultury.

Přesto, že výroba vcelku neustále stoupala, bylo možné zavést pracovní dobu na 46 hodin týdně, dovolená se počala poskytovat v rozmezí 2-4 týdnů.

Celostátní konference KSČ upozornila kromě jiného na to, že rychlý rozvoj našeho národního hospodářství a jeho neustálý růst vyžaduje důslednější a spolehlivější ochranu proti všem ztrátám a zbytečným škodám vzniklých požáry.

Splnění tohoto úkolu bylo svěřeno Československému svazu požární ochrany (ČSPO). Také Základní organizace ČSOP v Perninku, která v tomto roce slavila zcela neokázale své 90. Výročí založení (1866), projevovala velkou aktivitu, vyvolanou rezolucí 1. sjezdu ČSPO, především ve zvýšení akceschopnosti svých členů, v získávání mládeže do zájmových kroužků požární ochrany.

Ve školním roce 1956/57 bylo v Perninku zapsáno 309 žáků. Z celkového počtu bylo 125 pionýrů – sděluje školní kronika.

V tomto roce došlo i k útoku mezinárodní reakce proti lidově demokratickým zemím střední Evropy, především proti Maďarsku. Stalo se tak na podzim roku 1956 – tato reakce u nás vzhledem k pevnému postoji pracujícího lidu zůstala naprosto bez účinku.

Rok **1957** byl rokem voleb do národních výborů všech stupňů. Do čela MNV Pernink byli opět zvoleni Alois Drápal a Josef Nedvěd.

V tomto roce vyhořel kravín (čp. 213), který byl uzpůsoben z třípatrové tovární budovy, náležející především národnímu podniku Krajka. Velký požár měl za následek pouze hmotnou škodu, veškerý ustájený dobytek se podařilo včas vyvést ven.

Národní umělkyně Marie Majerová věnovala škole hodnotné knihy a navázala s ní přátelskou družbu.

Dne 13. listopadu zemřel prezident Antonín Zápotocký, na jeho místo byl zvolen vedoucí tajemník ÚV KSČ Antonín Novotný.



Rok **1958** byl kromě jiného rokem schválení zákona o požární ochraně. Byla vyvolána akce „Zvyšujeme požární bezpečnost“ a kampaň „Chraňme děti před požáry“.

Velký význam pro naši společnost měl XI. sjezd KSČ, který se konal v červnu a bylo na něm kromě jiného konstatováno, že v naší zemi bylo v podstatě odstraněno vykořisťování člověka člověkem a byly vybudovány základy socialismu.

V Perninku samém se odehrály tyto události. V lednu 1958 uzavřel Důl Barbora družbu s perninskou školou, takže oslavy Vítězného února byly uskutečněny Závodním výborem RHO Barbora už ve spolupráci s pionýry této školy. Škola sama uzavřela také patronát se Státním statkem Abertamy. Poprvé byla využita budova čp. 290 v ulici Mladých Požárníků (nyní Rennerova), která původně sloužila jako pokračovací škola pro rukavičkářské učně, později jako ubytovna pro brigádníky Jáchymovských dolů. Pro jídelnu a družinu mládeže byl zakoupen zvukový promítací stroj v ceně 4.000 Kč. Z počtu 304 žáků prospělo na konci školního roku 284. Nejlepší žáci byli odměněni patronátním závodem Dolu Barbora.

Rok **1959** byl rokem Okresních spartakiád, výbory ČSTV na všech úrovních se tak připravovaly na budoucí 2. Celostátní spartakiádu, určenou na rok 1960.

Škola v tomto roce zaznamenala dosud největší počet žactva – 323. Vyučovalo celkem 14 pedagogů + 1 vychovatelka Družiny mládeže. Hlavní příliv žáků byl v 6. až 8. ročníku, každý z nich měl dvě třídy A+B, zhruba po 30 až 40 žácích, pouze 8. ročníky měly méně: 26+26 žáků.

Příště budeme pokračovat rokem 1960 a dále.

Zpracoval: Ladislav Vetešník

Použitá literatura: KRONIKA PERNINSKÁ KNIHA PRVNÍ – 1988, str.69-73, Fotoalbum – obrazový archiv III. Historie obce Pernink



*Perninské noviny vydává Infocentrum
při Obecním úřadě v Perninku, T.G.Masaryka 1, 362 36 Pernink, IČ 00254878
dle povolení MK ČR E 20101 v nákladu 350 ks měsíčně.*

Distribuce je zdarma do každé perninské domácnosti.

Každé číslo PN najdete také na www.pernink.eu.

Redakční uzávěrka příspěvků do dalšího čísla PN je vždy ke 29. dni v měsíci.

Příspěvky zasílejte na e-mail: podatelna@pernink.eu,

nebo přineste přímo do Infocentra při OÚ v Perninku, T.G.M. 1, 362 36 Pernink.

Upozorňujeme čtenáře, že dopisy od příspěvatelů jsou jejich projevy a vydavatel za tyto nenes odpovědnost a dále neručíme za chyby, které se objeví v inzerátech.

Ročník 37, číslo 3, vydáno 24.3. 2020



Inzerce

**Nechte svůj pozemek či zahradu
vydělávat**

**Pronajměte jej krátkodobě (11 den)
slušným turistům a karavanistům.**

kontaktujte nás:

tel: 725 914 111

Info@bez Kempu.cz

www.bezkempu.cz





Jsme v tom společně!

Celosvětově se řadu týdnů řeší nákaza virem COVID-19. Ohnisko se bohužel přesunulo do Evropy a významně se dotýká naší země. Koronavirová pandemie se dostala do popředí společenské diskuze. Pomoc jednotlivcům, celým rodinám i všem obyvatelům České republiky je samozřejmá, jsme v tom přece všichni společně. Znevažování onemocnění a nerespektování legislativy není v současné době na místě. Změnou přístupu, chování a návyků dokážeme všichni dohromady situaci zvládnout. Respektujme ve vlastním zájmu aktuální potřeby společnosti!

Apelujeme proto na všechny občany České republiky, aby chránili své zdraví a přispěli svým počínáním k ozdravení celé populace. Respektování nastavených opatření znamená nejen dodržování legislativy, ale i dodržování hygienických a morálních pravidel s uvědoměním si mezigeneračních, a pro starší populaci, možná i fatálních dopadů. I přes mnohá a opakovaná upozornění a stovky telefonátů, se na veřejnosti a ve zdravotnických zařízeních objevují naši starší spoluobčané. Téměř všichni jsme jistě zaznamenali, že zejména pro seniory může být jakýkoliv styk s infekční osobou a nemocí COVID-19 velmi nebezpečný až fatální. Jsou zkrátka ti nejzranitelnější z nás. Pokusme se proto všichni svojí cestou seniory přesvědčit, že se mají co nejvíce chránit, držet se v bezpečí domova, zbytečně nevycházet, požádat o donesení nákupu, lékařům se neostýchat zavolat a nikam necestovat městskou hromadnou dopravou.

Tak, jako jsme se již napříč generacemi naučili preventivně pečovat o své osobní bezpečí, nenechat se napálit a nestát se obětmi trestných činů, pojd'me si i teď jít navzájem příkladem a počínejme si tak, abychom přispěli k zamezení šíření nákazy.

Školáci, nescházejte se v parcích ve skupinkách, nepořádejte párty, jděte příkladem svým prarodičům dodržováním bezpečnostních opatření. Babičky, dědečky, tetičky i strýčky přesvědčte svým chováním k tomu, že ani oni nebudou podceňovat doporučení související s aktuální zdravotní hrozbou.

plk. Zuzana Pidrmanová

oddělení prevence Policejního prezidia ČR





DOUFEJ V NEJLEPŠÍ A OČEKÁVEJ NEJHORŠÍ

Doporučení pro zachování psychické pohody po dobu pandemie a nouzového stavu

1) Sledujte informace!

Snažte se získávat informace, a to především z oficiálních zdrojů (např. veřejnoprávní rozhlas a televize, internetové stránky státních úřadů a institucí, místní rozhlas, vyhláška obecního úřadu, informace od Vašich ošetřujících lékařů apod.). Tímto si zajistíte odpovídající a aktuální povědomí o vzniklé situaci, které vám pomůže lépe se jí přizpůsobit.

2) Sdílejte pravdivé informace!

O pravdivé a aktuální informace se podělte se svým okolím, především s těmi lidmi, kteří k nim mají ztížený přístup (např. staří lidé, cizinci, lidé s komunikačním omezením apod.). Přitom se vyvarujte šíření neověřených či dokonce poplašných zpráv. Mluvte s dětmi o zprávách, které slyší, a ujistěte se, že informacím správně rozumí.

3) Respektujte oficiální informace, doporučení a pokyny!

Během působení jakékoliv neobvyklé situace respektujte oficiální informace a doporučení. Řiďte se zejména pokyny zdravotníků, policistů, hasičů, představitelů a pověřených pracovníků státní správy a samosprávy.

4) Snažte se sami přispět ke zvládnutí situace!

Během pandemie mohou být některé složky zdravotnického a integrovaného záchranného systému přetížené vlivem množství požadavků po jejich službách. Snažte se tedy sami o sebe a své blízké postarat co nejvíce.

5) Buďte aktivní a pozitivně nastavení!

Vaše aktivní a pozitivní nastavení Vám může v této zátěžové situaci pomoci rozptýlit pocity bezmoci. Využijte období, kdy nemůžete provádět své běžné činnosti, na věci, které jste pro nedostatek času odkládali – drobné opravy, uspořádání fotoalb, přerovnání šatníku atp.

6) Spolupracujte, udržujte ducha pospolitosti!

Při respektování přijatých vládních nařízení, a pokud je to vzhledem k přijatým opatřením možné, pomáhejte také ostatním lidem ve svém okolí, především těm, kteří to nezvládnou sami (lidé staří, nemocní, s postižením apod.). Pomoc přitom nemusí být pouze materiální a praktická, ale i psychická - emoční podpora. Vzájemná podpora je důležitou součástí úspěšného zvládnutí jakékoliv neobvyklé situace. Přispívá k pocitu sounáležitosti s druhými, pocitu vlastní užitečnosti a moci vyrovnat se situací.

7) Nebojte se říci si o pomoc!

V důsledku šíření nákazy se nemusí vyskytnout pouze zdravotní problémy, ale v důsledku přijatých opatření i problémy psychické, materiální či finanční povahy. Sledujte v médiích informace o kontaktech na příslušnou odbornou pomoc a nebojte se ji využít.



JAK S DĚTI MLUVIT O KORONAVIRU

doporučení pro nouzový stav

Děti jsou velmi vnímavé a už od batolecího věku jsou schopné poznat podle chování svých rodičů, že něco není v pořádku a věci se dějí jinak, než jsou zvyklé. Zvláště předškolní děti a děti mladšího školního věku mohou na základě zaslechnutých informací vytvářet vlastní fantazie, které mohou být pro dítě ohrožující. U dětí se objeví strach, mohou být náladové a vyžadovat Vaši pozornost více, než je obvyklé. To je přirozená reakce na napětí, které děti kolem sebe cítí. Děti mají různé potřeby podle věku. Na tomto místě uvádíme univerzální principy pro různé věkové skupiny.

- 1) **Dětem pomáhá zachování rutiny.** Rutinní průběh dne dává pocit bezpečí. I když je zavřením škol rutina narušena, měly by se děti každý den ráno převléknout, umýt, v určitý čas si sednout k úkolům, dodržovat čas jídel, čas usínání atd.
- 2) **Dodáváme pocit bezpečí.** Děti, které vyjadřují obavy o zdraví své nebo svých blízkých, potřebují slyšet od dospělých, že všichni dělají, co mohou, aby zůstali zdraví a aby se nemoc nešířila. Dětem připomínáme, že samy mohou přispět k zachování zdraví tím, že si budou mýt ruce, zakrývat si ústa při kašli a používat ochranné pomůcky.
- 3) **Omezujte sledování zpráv,** pokud jsou přítomny malé děti. Děti mohou informace, kterým nerozumí, znejistit. Pokud zprávy společně sledujete, vysvětlujte význam slyšeného.
- 4) **Vysvětlujte šíření viru věkově přiměřeným způsobem.** Informaci pro děti najdete například na stránkách České televize – kanál Děčko. S dětmi, které se již pohybují na sociálních sítích, sledujte, z jakého zdroje informace čerpají. Učte děti poznat věrohodné zdroje – stránky Státního zdravotního ústavu nebo veřejnoprávních médií. Vyvracejte mýty nebo poplašné zprávy.
- 5) **Věnujte čas usínání.** Čtení pohádek, vyprávění a mazlení před spaním dítě uklidní. Dobrý spánek je důležitý pro psychické i fyzické zdraví.
- 6) **Buďte pozorní k projevům nepohody** Vašeho dítěte. Odpovídejte na otázky dítěte, povídejte si s ním a dopřejte mu fyzickou oporu. Některé děti budou klidnější, pokud přechodně budou spát v posteli se svými rodiči. Přechodně na tom není nic špatného.
- 7) **Bavte se s dětmi humorem,** který se šíří sociálními sítěmi. Humor je jedním ze způsobů, jak čelit zátěži a strachu.
- 8) **Sdílejte s dětmi i pozitivní zprávy** – o tom, jak si lidé v nouzi pomáhají. Starší děti se do pomoci budou chtít zapojit. Můžete spolu s nimi vymyslet, jak můžete pomoci – například pokud nemůžeme navštívit babičku v domově důchodců, dítě může namalovat obrázek nejen pro svou babičku, ale i pro další seniory.

Stručné informace k tomu, jak podpořit své blízké, najdete v aplikaci „První psychická pomoc“, která je zdarma ke stažení na Google Play. O jednotlivých věkových skupinách se dočtete v oddíle „Stresové reakce“.

Charita nabízí lidem v karanténě krizovou pomoc a podporu a také pomoc pro duši

Tisková zpráva, Diecézní charita Plzeň, 23. 3. 2020

Charita nabízí lidem v karanténě také pomoc pro duši

Odborníci upozorňují, že nouzový stav ještě nějakou dobu potrvá. A je potřeba vydržet. Někteří lidé se ocitli v sociální izolaci, což se může odrazit na psychice a následně i na fyzickém zdraví. Jiní zase nově tráví většinu dne v nevelkém prostoru s vícečetnou rodinou, a tak mohou čelit nezvyklým situacím a problémům od ponorkové nemoci až po domácí násilí. Charita proto lidem v těchto dnech pomáhá nejen prakticky: nezapomíná ani na ty, na jejichž psychiku těžce dolehlo současné omezení volného pohybu anebo strádají duchovně.

Krizové linky Diecézní charity Plzeň pro Plzeňský kraj:

- **Terénní krizová služba, tel. 777 167 004 (nonstop), mail: krize@dchp.charita.cz**, poskytování psychické podpory a včasné intervence v náročných životních situacích
- **Intervenční centrum Plzeňského kraje, tel. 777 167 004 (nonstop) mail: ic@dchp.charita.cz**, pro osoby ohrožené domácím násilím
- **Poradna pro cizince a uprchlíky Plzeň, tel. 377 441 736, 731 433 008, 731 433 027, mail: poradna@dchp.charita.cz**, využíváte přednostně telefon a email, služba ale funguje i ambulantně na adrese Cukrovarská 16, Plzeň (Po–Čt 8–12, 13–15 hod., ve St až do 19 hodin po předchozí domluvě, v Pá 8–12, 13–14 hod.)

Krizová linka Diecézní charity Plzeň pro Karlovarský kraj:

- **Sociální poradna Cheb nabízí pomoc na čísle 731 433 090, mail: ondrej.spendlicek@dchp.charita.cz**

„Pokud do Kontaktního centra pro osoby v nouzi zřízeného městem Plzeň nebo na celostátní linku 112 zavolá osoba spíše s psychosociálními problémy, jako je třeba deprese, předají telefonisté kontakt na naši službu a my klientovi poskytneme psychickou podporu,“ vysvětluje Lada Vlčková z Terénní krizové služby. „Zvyšuje se také míra domácího násilí,“ dodává. I v této oblasti dokáže Charita pomoci, neboť pracovníci Terénní krizové služby pracují zároveň i pro Intervenční centrum, a tak si s problematikou domácího násilí vědí rady.

Poradna pro cizince a uprchlíky Plzeň zase v těchto dnech intenzivně pracuje na poradenství a informační kampani pro cizince v reakci na jejich zvýšené propouštění. Řada z nich jsou agenturními zaměstnanci. Poradna se je snaží informovat o správném postupu při přerušení výroby či ukončení pracovního poměru. Jde o to, aby věděli, na co si dát pozor, na co mají nárok, jak mohou postupovat. Upozorňuje je také na aktuální změny v možnostech jejich dalšího zaměstnávání v souvislosti s nařízeními vlády.

Biskupství plzeňské zřídilo novou telefonní linku pro duchovní rozhovor

Pokud byste chtěli v této době využít duchovní rozhovor po telefonu, můžete se obrátit na:

- **Misionáře obláty Panny Marie Neposkvrněné v Plasích, P. Günther a P. Vlastimil nebo P. Petr na telefonu 730 543 373,**
- **psychoterapeutku Marii Kutilovou, spolupracovníci plzeňského biskupství, tel. 606 710 631,**
- **svou pomoc Charitě v Plzni nabízí také P. Pavel Petrašovský, tel. 737 814 525.**

Poradenství pro rodiče:

- **Marcela Anežka Kořenková, psychoterapeutka a koordinátorka projektu,**
- **tel. 733 522 339**



COVID-19 | SENIOŘI

**CHCETE ZŮSTAT ZDRAVÍ A NENAKAZIT SE?
CHRAŇTE SE, DODRŽUJTE OPATŘENÍ**

Máte zdravotní potíže?

Zavolejte svému lékaři. Nechodte ven mezi ostatní ani do čekárny.

Nedoporučujeme chodit ven pro test na COVID-19

Nejdříve se poradte se svým lékařem. Minimalizujte pohyb mezi potenciálními nemocnými.

Potřebujete recept?

Zavolejte svému lékaři. Nechodte ven mezi ostatní ani do čekárny.

Nedovolali jste se svému lékaři?

Může se to stát, nic se neděje. Zkuste za chvíli, v případě zdravotních potíží však ihned volejte linku 155.

Mimořádná opatření

Dodržujete všechna mimořádná nařízení, dodržujte pravidla karantény. Nezdržujte se v místech s větším počtem lidí

Budou opatření fungovat?

Ano. Jen přísné dodržování pravidel může zabránit dalšímu šíření epidemie. **Kdo pravidla a pokyny nedodrží, vystavuje sebe i své okolí nákaze.**