

## Obec Růžďka

75625 Růžďka 320

IČ: 00304280



---

### Informace Krizového štábu obce Růžďka – nabídka služeb pro občany starší 70 – ti let

- Objednávku potravin a dopravu nákupu do Vašeho domova si můžete domluvit v Potravinách Jana, Růžďka 167, na telefonním čísle 725 317 537.
- Dodávku léků Vám může zajistit do 48 hodin obec Růžďka. Po zavolání na tel. č. 571 443 008 (ve všední dny v době od 8:00 do 16:00) si domluvíme postup pro vyzvednutí receptu a doručení léku. V případě zájmu Vašeho ošetřujícího lékaře můžeme využít QR kód (lékař si domluví možnosti na tel. čísle 571 443 008).
- Pomoc s dopravou k nutnému ošetření u lékaře můžete nahlásit na tel. čísle 571 443 008. Obec Růžďka ověří možnosti a čas návštěvy lékaře a zajistí převoz k ošetřujícímu lékaři a domů.
- V případě jakékoliv nutné pomoci a podpory je možné se obrátit na obec Růžďka (tel. č. 571 443 008), nebo přímo na starostu obce Mgr. Martina Havlenu (tel. č. 730 147 434)
- Nezisková organizace Elpida nabízí i ve Zlínském kraji profesionální pomoc bezplatné **Linky seniorů** na tel. čísle 800 200 007 (v době od 8:00 do 20:00).

V Růžďce dne 18. března 2020

  
Mgr. Martin Havlena, starosta obce

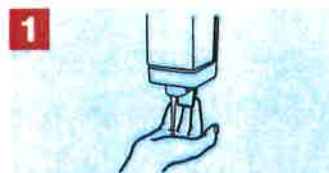
# Jak si správně mýt ruce

Doporučený postup hygieny podle Světové zdravotnické organizace

 Celkem procedura mytí trvá 40 – 60 sekund



Ruce navlhčete.



Vytlačte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



Třete ruce dlaněmi k sobě, mýdlo tím napěňte.



Pravá ruka otírá hřbet levé ruky s propletenými prsty (a naopak).



Dlaně o sebe, s propletenými prsty.



Prsty zaklesnuté, hřbet prstů třeme o dlaň druhé ruky.



Levý palec třete celou sevřenou dlaní pravé ruky, poté pravý palec stejně otřete levou dlaní.



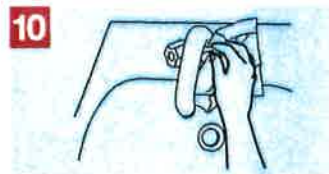
Všech pět prstů pravé ruky dejte k sobě a rotačními pohyby na obě strany je třete o levou dlaň, to samé naopak.



Opláchněte ruce vodou.



Usušte ruce důkladně, nejlépe jednorázovým ručníkem.



Zastavte vodu, aniž byste se kohoutku dotýkali rukou.



Vaše ruce jsou nyní čisté.