



# Nymburk

V Nymburce dne 16. února 2021

Vážení spoluobčané,

již rok se potýkáme s krizí způsobenou šířením koronaviru. Tato krize postihuje všechna odvětví naší společnosti. Těžce dopadá také na zdravotnictví. Nemocnice z velké části poskytují péči pacientům stonajícím s touto infekcí. V posledních týdnech se v některých regionech navíc šíří tzv. britská mutace tohoto viru. Vyznačuje se vyšší infekčností a zkrácením doby od prvního příznaku k nutnosti přijetí k hospitalizaci. V postižených krajích také znatelně přibývá pacientů stále mladších ročníků. Věkové průměry hospitalizovaných pacientů v intenzivní péči v nejpostiženějších regionech významně klesají. Žádáme každého z vás, aby i vy jste pomohl/a svým zodpovědným přístupem snížit tlak na zdravotní systém, který poté nadále může poskytnout potřebnou péči Vám či Vaším blízkým.

**Nyní, ještě mnohem důrazněji než kdykoliv předtím, vás vyzýváme, abyste velmi pečlivě dodržovali všechna epidemiologická opatření:**

1. Ve vnitřních veřejných prostorech **používejte správné zakrytí nosu a úst** ideálně respirátorem třídy FFP 2 nebo N95, provádějte dezinfekci rukou a udržujte rozestupy minimálně 2 metry.
2. Žádáme vás o **omezení přímých sociálních kontaktů** mimo členy vašich domácností. Pokud k takovému kontaktu přeci jen musí docházet, mějte vždy zakrytá ústa a nos respirátorem.
3. Doporučujeme **dostatečný příjem tekutin**. Je vhodný **dostatečný příjem vitamínů** (zejm. B, C, D) ve formě potravinových doplňků. Jezte složením pestrou stravu, ve které nechybí mléčné výrobky, vejce, kvalitní maso, ryby, ořechy. Pravidelně větrejte. Během venkovních aktivit se vyhýbejte větší koncentraci lidí.
4. Pokud to není nezbytně nutné, **nenavštěvujte nejvíce postižené regiony** (zejm. Královéhradecký kraj, Liberecký kraj, Karlovarský kraj)

Věříme, že společně tuto těžkou situaci zvládneme a s pomocí vašeho zodpovědného přístupu a vakcinace zažijeme klidnější léto.

S úctou a přáním pevného zdraví

**MUDr. Martin Dvořák**

*předseda okresního sdružení České lékařské komory v Nymburce*

**MUDr. Aleš Toman, MBA**

*radní pro zdravotnictví města Nymburk*