

Vážení spoluobčané,

s ohledem na danou situaci Vás vyzýváme k vzájemné pomoci a spolupráci. Zvláště každého prosíme o pomoc občanům, kteří jsou v seniorském věku a patří mezi nejohroženější skupinou obyvatelstva.

Vývoj neustále sledujeme a jsme připraveni Vám pomoci překlenout tuto mimořádnou a složitou situaci.

### **Jak zvládnout karanténu**

Čas, který trávíte doma, můžete věnovat rodině, dodělat resty, které máte, udělat jarní úklid, přečíst si knížku, zkrátka dělat věci, na které jindy nemáte čas.

**Seniorům i rodinám s dětmi** doporučujeme vytvořit si denní plány. Senioři, zkuste si vzpomenout na „školní“ režim.

- čtení knihy, luštění křížovek, protahovací cviky, zpěv, malování, ruční práce ...

Smysluplná pravidla nám pomohou ustálit chování jak v rodině, tak ve společnosti. Není to něco, co nám bere svobodu, ale co nás podrží.

### **Není dobré vyvolávat spory kvůli maličkostem.**

V neposlední řadě Vás vyzýváme k zachování klidu a prosíme, abyste neprohlubovali paniku.