



FOTO:DHZM BREZNO

S DEZINFEKCIOU VEREJNÝCH PRIESTRANSTIEV V BREZNE POMÁHAJÚ AJ DOBROVOĽNÍ HASIČI

Už aj centrum Horehronia sa pustilo do pravidelného čistenia objektov v uliciach mesta, ktoré môžu byť potenciálnym zdrojom nákazy.

Breznianska radnica prijala ďalšie opatrenia, ktoré majú zabrániť šíreniu infekcie.

Zapojili dobrovoľných hasičov

Lavičky, zastávky, zábradlia i odpadkové koše. To sú konkrétne miesta a objekty, ktorých sa ľudia na verejnosti pravidelne dotýkajú a kde je vysoká pravdepodobnosť prenosu ochorenia. Práve kvôli šíriacemu sa koronavírusu krízový štáb mesta rozhodol, že ich budú pravidelne dezinfikovať a s touto iniciatívou sa obrátil

na Dobrovoľný hasičský zbor mesta Brezno. Jeho členovia od minulého týždňa aplikujú na vybrané povrchy frekventovaných verejných miest ekologický roztok, ktorý ničí choroboplodné zárodky.

„Dezinfikujeme autobusové zastávky na území mesta a v časti Mazorníkovo, všetky lavičky, ktoré sa nachádzajú na Námestí gen. M. R. Štefánika a na Nábřeží dukelských hrdinov popri Hrone,“ informoval veliteľ DHZM Brezno Vladimír Hašan. Zatiaľ je to raz týždenne, no v prí-

pade potreby intenzitu a rozsah tohto opatrenia prispôbia aktuálnej epidemiologickej situácii.

Používajú ekologický roztok

Hasiči na dezinfekciu vybraných objektov používajú motorový postrekovač, pomocou ktorého na ich povrch nanesú špeciálny ekologický prostriedok. „Roztok je netoxický, nedráždivý, nesenzibilný, biologicky neškodný a ekologicky bezpečný. V momentálnej fáze sú do postreku zapojení štyria naši členovia, ktorí sa

podľa potreby obmieňajú,“ objasňuje Hašan.

K dobrovoľným hasičom sa po Veľkej noci pridajú aj zamestnanci Technických služieb a podľa ich riaditeľa Lukáša Jeremiáša budú túto činnosť vykonávať počas celého trvania nevyhnutných opatrení. „Dezinfikovať budeme v prvom rade smetné koše, stojiská kontajnerov, lavičky, autobusové zastávky, zábradlia a miesta, kde je veľký pohyb ľudí,“ povedal riaditeľ TS a dodal, že tak budú robiť postupne vo všetkých častiach mesta. (eš)

Brezňania budú môcť svoje dane zaplatiť cez okno



STRANA 2

Porušenie nariadení vyjde previnilca poriadne draho



STRANA 5

Primátor si v čase koronakrízy zníži plat



STRANA 7

Brežňania budú môcť svoje dane zaplatiť cez okno

Vzhľadom na aktuálnu epidemiologickú situáciu prebieha výber miestnych poplatkov v Brezne prioritne elektronicky. Kto túto možnosť nemá, po Veľkej noci bude môcť zaplatiť aj cez okno pracoviska pokladne mestského úradu. Radnica však upozorňuje, že iba v nevyhnutných prípadoch.

Službu sprístupnia v obmedzenom režime, za prísnych hygienických opatrení a len pre tých, ktorí nemajú možnosť zrealizovať online platbu ani prostredníctvom príbuzných či priateľov.

Len v nevyhnutných prípadoch

Brežňanský magistrát sa rozhodol urobiť ústupok voči svojim obyvateľom, ktorí nedokážu komunikovať s úradom elektronicky. Po Veľkej noci od stredy 15. apríla budú môcť fyzicky zaplatiť svoje podlžnosti voči mestu v pokladni mestského úradu. Týka sa to však len tých, ktorí nemajú prístup



Platiť sa bude dať cez okno vo dvore mestského úradu. FOTO: EVA ŠIPOŠOVÁ

k internet bankingu ani cez svojich príbuzných či známych. „Veríme a dúfame, že v rámci informovanosti a bezpečnosti si dokážu aj seniori zabezpečiť v čo najväčšej miere platby pomocou svojich príbuzných, keďže s obmedzeniami sa stretli už asi vo všetkých úradoch a záleží aj im prioritne na vlastnej bezpečnosti,“ uviedla prednostka mestského úradu v Brezne Zuzana Ďurišová.

Keďže práve seniori, ktorým zväčša chýbajú digitál-

ne zručnosti, patria medzi najohrozenejšiu skupinu ľudí v súvislosti s pandemiou, v záujme ochrany vlastného zdravia by mali hľadať iné možnosti, aby sa zbytočne nevystavovali riziku. „Týmto na nich apelujeme, aby sa pokúsili zabezpečiť si platby cez internet. Nakoniec, príbuzní vedia zaplatiť financie aj zo svojho účtu, ich starí rodičia im to následne vedia vrátiť v hotovosti, prostre možnosť vždy sú, ako platby zrealizovať a nevystavovať

sa nebezpečeniu,“ vysvetľuje prednostka.

Iba cez okno

Od stredy 15. apríla teda každý pondelok, stredy a piatok bude pre verejnosť v čase od 8.00 do 11.00 zновуotvorené pracovisko pokladne mestského úradu. Vstup bude zabezpečený z bočnej strany od Ulice ČSA cez bránu pre vjazd vozidiel MsÚ. Celý proces platby bude prebiehať v exteriéri cez okno vo dvore úradu a za prísnych bez-

pečnostných a hygienických opatrení. Všetci klienti budú musieť mať rúška, dodržiavať povinné rozostupy, ktoré bude kontrolovať poverený pracovník, a pri okienku pokladne si pred manipuláciou s peniazmi alebo dokumentmi budú musieť vydezinfikovať ruky. Rovnakým spôsobom, teda cez okno, bude zabezpečovať svoju agendu aj matrika napríklad pri vydávaní potvrdenia o určení otcovstva alebo pri vystavovaní rodných či úmrtných listov.

Na otázku, či budú pre verejnosť sprístupnené aj ďalšie služby, ktoré mestský úrad za bežných okolností poskytuje, prednostka odpovedala: „Nie, zatiaľ tieto služby nebudeme spúšťať, reagujeme na situáciu, že ohrozenie koronavírusom má nasledujúce mesiace kulminovať a nechceme pri možnom ohrození pracovníkov vyradiť celý úrad z fungovania, takže zariadime sa podľa vývoja celej situácie v čase a budeme obyvateľov o akejkoľvek zmene informovať.“

(eš)

Dni mesta tento rok nebudú

Tak, ako sa svet v roku 2020 bude musieť zaoberať bez hokejového šampionátu či letnej olympiády, tak sa aj Brežňania budú musieť zmieriť s tým, že oslavy Dní mesta sa tento rok neuskutočnia.

Pandémia koronavírusu nečakane zasiahla do všetkých sfér bežného života. Za iných okolností by v Brezne práve v tomto čase vrcholili prípravy na najväčší sviatok horehronskej metropoly, ktorý sa každoročne koná

na prelome mája a júna. Organizačný tím Dní mesta Brezna, ktorý na programe pracoval od septembra minulého roka, čakala už len posledná propagačná fáza, keďže celá koncepcia od koncertov známych interpretov až po všetky sprievodné podujatia bola pripravená do najmenších detailov. Necelé dva mesiace pred konaním tzv. Kráľovských dní Horehronia však prišiel zvrät v podobe rozšírenia nebezpečnej nákazy, pre ktorú minulý

týždeň brežňanská radnica vyslovila definitívnu: Dni mesta Brezna 2020 sa konať nebudú. „Situácia nás mrzí a rozhodnutie o zrušení nebolo jednoduché, keďže Dni mesta každoročne prilákali tisíce návštevníkov. Nastal však čas, aby sme sa rozhodli,“ povedal v tejto súvislosti predseda organizačného výboru Miroslav Baran a dodal: „Bezpečnosť našich obyvateľov a prevencia šírenia vírusov je momentálne u nás na prvom mieste a to rozhodlo.“

(eš)



Dni mesta Brezna každoročne prilákali tisíce návštevníkov. FOTO: MSÚ

ZO ZASADNUTIA KRÍZOVÉHO ŠTÁBU

V utorok 31. marca v súvislosti s vyhlásením mimoriadnej situácie v čase Covid-19 zasadal krízový štáb mesta Brezno, ktorý zhodnotil dodržiavanie nariadení a prijal niekoľko nových opatrení.

* Mesto Brezno naďalej zabezpečuje roznášanie rúšok, rozvoz stravy a najnovšie aj liekov.

* V mestskom úrade platia preventívne opatrenia (rúška, dezinfekčné

prostriedky a dezinfekcia priestorov, meranie teploty, ochranné sklá na pracoviskách, zakúpenie ochranných oblekov, rukavíc atď.).

* Mesto bezdomovcom v útulku Nádej poskytlo dezinfekčné prostriedky a rúška, ktoré bude rozdávať aj v osadách, kde sociálni pracovníci pomôžu s roznášaním úloh pre deti pri vybavení ochrannými prostriedkami.

* Mesto zabezpečilo dezinfekciu verejného

priestranstva, ktorú jedenkrát do týždňa vykonáva dobrovoľný hasičský zbor, a to aj v okrajových častiach mesta.

* V čase mimoriadnej situácie platí zákaz využívania detských ihrísk. Kontrolu zabezpečuje mestská polícia. V prípade neuposlušnosti zákazu hrozí pokuta do výšky 33 eur.

* V klientskom centre, v pokladni a na odbore starostlivosti o obyvateľa Technické služby namon-

tujú ochrannú čiru bezmontážnu tabuľu z dôvodu ochrany zamestnancov. Po úprave pre verejnosť otvorená pokladňa na tri hodiny, pričom stránky budú vchádzať do úradu cez bočnú bránu a vybavajú ich cez okno.

* Vzhľadom na zlú situáciu v meste urobili viacero ekonomických opatrení, o ktorých primátor bude informovať po rokovaníach ZMOSu a Únie miest s Vládou SR.

* Mesto pravidelne komunikuje so všetkými príslušnými orgánmi (polícia, nemocnica, krízový štáb BB, hygiena, atď.) a pomáha ďalším inštitúciám, ktoré pomoc potrebujú.

* Technické služby po veľkonočných sviatkoch umiestnia veľkoobjemové kontajnery, a to najskôr k rodinným domom, potom na sídliská a zabezpečia vo vlastnej réžii dezinfekciu stojísk.

(md)

Infekcia koronavírusom sa zisťuje výterom z nosa a ústnej dutiny

Najsilnejšou témou vo všetkých médiách je jednoznačne koronavírus. Čo to vôbec je, ako sa prenáša, vyšetruje, ako sa proti nemu brániť a aké sú jeho hlavné príznaky, v rozhovore vysvetľuje vedúca lekárka pracoviska klinickej mikrobiológie, epidemiologička Nemocnice s poliklinikou v Brezne Zuzana Kónyová.

Celý svet žije témou Covid-19. Môžem vás poprosiť na zopakovanie, čo je to koronavírus a ako sa prenáša?

– Koronavírusy spôsobujú prevažne infekcie horných ciest dýchacích. Sú druhou najčastejšou príčinou nádchy, v populácii sú bežne rozšírené. Infekcie dolných ciest dýchacích vyvoláva skupina betakoronavírusov, ktoré majú zvierací pôvod. V minulosti spôsobili lokálne epidémie SARS (v Číne) a MERS (v Saudskej Arábii). Nový koronavírus, ktorý bol prvýkrát izolovaný v roku 2019 v Číne, v meste Wu-chan, je blízky príbuzný vírusu SARS, a preto bol aj pomenovaný SARS-CoV-2. Ochorenie, ktoré vyvoláva, dostalo názov Covid-19. Môže prebiehať úplne bezpríznakovito, alebo sa prejaví nádchou, kašľom, horúčkou, únavou, bolesťami celého tela a v tých najťažších prípadoch ťažkým vírusovým obojstranným zápalom pľúc. Koronavírus SARS-CoV-2 sa prenáša aerosólom a kvapôčkovou infekciou (napr. pri kašľaní, kýchnutí) a kontaktom (napr. z kontaminovaných predmetov, podaním rúk) pri nedodržaní hygieny rúk. Vírus prežíva v prostredí niekoľko hodín až dní, v závislosti od typu povrchu a vonkajších podmienok. Vstupnou bránou je sliznica dýchacích ciest, dutina ústna a očné spojovky. Inkubačná doba po vypuknutí klinických príznakov infekcie dýchacích ciest je 2 až 14 dní, priemerne 5 – 6 dní od infekcie. V prípade kontaktu je potrebné karanténne opatrenia dodržiavať celých 14 dní.

Akým vyšetrením sa koronavírus zisťuje?

– Infekcia koronavírusom sa zisťuje výterom z nosa



ILUSTRÁČNÉ FOTO: PIXABAY

a dutiny ústnej, kedy sa dokazuje priamo vírus vo vzorke. Ide o vyšetrenie dôkazu nukleovej kyseliny (PCR). V neskorších fázach ochorenia a tiež po prekonaní infekcie je možný dôkaz z krvi, kedy sa zisťuje prítomnosť protilátok. Vyšetrenie sa má vykonávať len na odporúčanie epidemiológa, nie je dôvod na plošné vyšetrenie, pretože ak je negatívne, ešte to neznamená, že človek nie je infikovaný. Častokrát sú výsledky pozitívne až na konci inkubačnej doby, t. j. na 14. deň. Preto je také dôležité dodržať karanténu v celej dĺžke 14 dní.

Čo nasleduje po odobratí vzorky?

– Vzorka sa transportuje do laboratórií v Banskej Bystrici, v Brezne sa vyšetrenie metódou PCR nevykonáva.

Vyšetrenie teda nie je možné v Brezne realizovať?

– V Brezne na to nemáme potrebné prístrojové vybavenie. Plánujeme v našom laboratóriu vykonávať stanovenie protilátok z krvi. Tiež existuje možnosť u nás vykonať vyšetrenie antigénu vo výtere z nosa za použitia tzv. rýchlostestov, avšak tie majú nižšiu citlivosť v porovnaní s PCR, čiže môžu sa použiť len za určitých okolností a musia byť prekonzultované s lekárom klinickým mikrobiológom.

Kde všade na Slovensku sa koronavírus vyšetruje?

– Situácia sa stále mení, vyšetrenie vykonáva Bratislava, Košice a Banská Bystrica, ale

už súkromné laboratória s potrebným vybavením tak, aby bolo možné vyšetřovať viac vzoriek denne.

Ako sú zamestnanci v laboratóriách chránení pri skúmaní?

– Spracovanie materiálu sa vykonáva v špeciálnych bezpečnostných laminárnych boxoch, úroveň ochrany 2, za použitia štandardných osobných ochranných pomôcok.

Na začiatku pandémie Covid-19 porovnávali s chrípkou. Môžete vysvetliť rozdiel medzi týmito dvoma vírusmi?

– Spôsob šírenia je rovnaký, problém je, že na koronavírus je vnímavá celá populácia, nielen jej časť, ako je to pri chrípke. Ak by neboli zavedené prísne opatrenia, došlo by k vypuknutiu choroby naraz u veľkého množstva ľudí a náš zdravotnícky systém v takomto prípade nedokáže zabezpečiť adekvátnu zdravotnú starostlivosť pre také veľké množstvo pacientov.

Podľa vášho názoru, ako sa brániť proti tomuto vírusu?

– Je potrebné, aby každý používal rúško. Ak ho používame všetci a je medzi nami nakazený človek, ale má rúško, nebude vírus šíriť ďalej. Nesmieme zabúdať, že nakazený človek nemusí mať žiadne príznaky ochorenia dýchacích ciest. Tiež treba minimalizovať sociálne kontakty a chrániť najrizikovejšiu časť populácie, čiže starších ľudí.

Čo by ste na záver odkázali čitateľom?

– Je dôležité, aby pacienti, ktorí sú podozriví na infekciu koronavírusom, nechodili do nemocnice osobne, mohlo by dôjsť k ohrozeniu zdravotníckeho personálu. Rovnako pacienti nesmú zatajiť dôležité informácie, pretože pri ošetrovaní napr. záchranármi či lekármi v kontakte s osobou, ktorá má potvrdený koronavírus spôsobujúci Covid-19, boli v posledných 14 dňoch v kontakte s osobou, ktorá bola v zahraničí, alebo jej bola nariadená karanténa z dôvodu kontaktu s Covid-19, boli v kontakte s osobou, ktorá má potvrdený koronavírus spôsobujúci Covid-19, aby nechodili do nemocnice osobne. Je potrebné telefonicky kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára alebo epidemiológa RÚVZ v Banskej Bystrici, na čísle 0918 659 580. V prípade, ak pacient vyžaduje povinnú domácu 14-dňovú karanténu, je potrebné, aby telefonicky alebo e-mailom kontaktoval všeobecného lekára pre dospelých/pediatra ohľadom vystavenia PN-ky. (md)

Do 2. apríla v okrese evidovali päť pozitívnych prípadov

V Breznianskom okrese doposiaľ otestovali 25 ľudí. Z piatich pozitívnych prípadov štyri osoby sú v domácej izolácii a jedna je v karanténe v zariadení ministerstva vnútra.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva (RÚVZ) v Banskej Bystrici v spolupráci s Územným spolkom Slovenského Červeného kríža (SČK) v Banskej Bystrici a mestom Banská Bystrica ako reakciu na potrebu rýchleho a väčšieho počtu testovania na koronavírus spustili v utorok 31. marca v bezprostrednej blízkosti RÚVZ prevádzku mobilnej odberovej jednotky SČK. Zatiaľ dvakrát do týždňa, v utorok a štvrtok od 9.00 do 12.00, budú testovať asi 30 občanov podľa zoznamu, ktorý im ráno dodá RÚVZ. Podľa slov hovorkyne RÚVZ Márie Tolnayovej, ide predovšetkým o ľudí, ktorým končí domáca karanténa. Po odberoch poputujú vzorky

do neďalekého laboratória, ktoré je schopné denne spracovať do 200 vzoriek.

Ako informovala vedúca odboru epidemiológie Mária Avdičová, do 2. apríla v okrese Brezno evidovali päť pozitívnych prípadov, štyri osoby sú v izolácii v okrese Brezno a jeden pacient je v karanténe v zariadení Ministerstva vnútra SR. „S príznakmi ochorenia sme na infekčné oddelenie v Banskej Bystrici prijali desiatich ľudí, pričom jeden bol pozitívny. Ďalších pacientov sme testovali v rámci ukončenia karantény po návrate z cudziny a traja boli pozitívni. Všetci sú prakticky zdraví, v dobrom až bezpríznakovom stave, pokračujú v karanténe a liečia sa doma. Jeden pozitívny pacient z okresu Brezno je v záchytnom karanténnom tábore a doma ešte nebol.“ Ako dodala Mária Avdičová, pozitívnym je aj občan, ktorý síce má trvalé bydlisko v Brezne, ale dlhodobo žije v Senci. (md)

V mimoriadnej situácii zabezpečujú starostlivosť o klientov aj mestské opatrovatel'ky

Opatrovanie ľudí v staršom veku a v ťažšom zdravotnom stave je jedna zo služieb, ktorú nemôže zastaviť ani koronavírus. Práve naopak, sú odkázaní na pomoc iných, a tak je tomu aj v Brezne.

Mesto zabezpečuje opatrovateľské služby v požadovanom rozsahu.

Podakovanie patrí aj mestským opatrovatelkám

Podakovanie za podanie pomocnej ruky patrí všetkým, ktorí v tomto čase nemôžu ostať doma. Lekárom, sestram, všetkým záchranárom, predavačkám, ale aj opatrovatelkám. O zabezpečenie opatrovateľskej služby v meste sa ich stará 76. Mesto im poskytlo ochranné pomôcky – rúška, rukavice a dezinfekčné prostriedky, ako aj rúška pre opatrovaných ľudí. Podľa slov vedúcej odboru starostlivosti o obyvateľa Janky Lemberkovej im poskytli informácie o vzniknutej situácii a poučili ich, aké pravidlá je nutné dodržiavať pre vlastnú ochranu, ako aj klienta. „Vykonávajú činnosti v súlade so zmluvou uzatvorenou s klientom. Ide



ILUSTRÁČNÉ FOTO: PIXABAY

predovšetkým o pomoc pri sebaobslužných úkonoch, starostlivosť o domácnosť, základné sociálne aktivity a dohľad.“

Čas vyhradený na nakupovanie spôsobuje problémy

Priemerný vek klientov v Brezne je asi 75 rokov, vo väčšine so stupňom odkázanosti IV. – VI., čiže sú to ľudia

v ťažšom zdravotnom stave. Ako uviedla Janka Lemberková, niektoré opatrovatelky sú na OČR alebo PN, pričom klienti nepožadovali zástup. „Z dôvodu koronavírusu pozastavili jej poskytovanie traja klienti a opatrovanie si zabezpečili zo strany príbuzných.“

Od minulého týždňa však vznikol problém najmä nevhodným nastavením času

vyhradeného pre nakupovanie seniorov v obchodných reťazcoch. „Opatrovateľky práve v čase od 9.00 do 12.00 zabezpečujú nákup opatrovaným a mali problém do obchodu sa dostať. Čiže musia nakúpiť pred deviatou ráno, alebo naopak po dvanástej, kedy mnohé sú už u iného klienta. Keďže mesto zabezpečuje nákupy aj pre seniorov a ťažko zdra-

voťne postihnutých, ktorí nie sú klientmi opatrovateľskej služby, a to prostredníctvom Slovenského Červeného kríža, túto situáciu sme zaevidovali aj v tomto prípade. Sociálne taxíky v súčasnom období nemôžu prepravovať klientov a mestu pomáhajú aj takouto formou.“

Podakovanie patrí všetkým, ktorí pomáhajú

Mesto Brezno sa snaží pomôcť seniorom a ťažko zdravotne postihnutým aj doručovaním ochranných rúšok. „Ďakujeme všetkým, ktorí pri týchto činnostiach pomáhajú. Jednak dodávateľom ochranných pomôcok, vodičom sociálnych taxíkov SČK, opatrovatelkám, ako aj ostatným, ktorí v rámci dobrovoľníctva ponúkajú akúkoľvek pomoc. Zároveň by som chcela požiadať o trpezlivosť a zhovievavosť aj seniorov. Nie vždy je v našich silách zabezpečiť všetko hneď, poprípade sa občas vyskytne aj nejaká chybička. V týchto dňoch zažívame naozaj ťažké okamihy, ale snažíme sa, aby sme každému poradili a pomohli čo najskôr a zvládli túto náročnú situáciu,“ dodala na záver Janka Lemberková.

(md)

Účinnosť opatrenia v predajniach závisí od toho, ako sa k nim postaví každý jednotlivec

Na nákupy pre seniorov v potravinách sú vyhradené hodiny medzi deviatou až dvanástou predpoludňom. Každá predajňa aj v Brezne si počet zákazníkov ako i mimoriadny vstup pre seniorov reguluje svojim systémom. Ak nastanú problémy, situáciu sa snažia upokojiť.

Opatrenie má zabezpečiť, aby sa v obchodoch starší zákazníci nestretávali s ľuďmi, ktorí ráno odchádzajú do práce a podvečer sa vracajú späť.

Vstupy do predajní koordinujú

K aktuálnej mimoriadnej situácii komplexne a veľmi zodpovedne pristupujú vo všetkých obchodných reťazcoch v Brezne. Ako infor-

moval Peter Steigauf z Tesco Stores, bezpečnosť zákazníkov a kolegov je pre nich na prvom mieste. „Pozorne sledujeme všetky opatrenia Ústredného krízového štábu, ktoré uplatňujeme v praxi aj napriek krátkym časovým rámcem. V čase od 9.00 do 12.00 vyhradenom na nákup seniorom nad 65 rokov, prosíme ostatných zákazníkov, aby rešpektovali čas a pomohli nám chrániť tých najzraniteľnejších.“

Vstup zákazníkov do Tesca koordinujú. „Veríme, že všetkým záleží na ich bezpečnosti rovnako, preto sa na nich obraciame s prosbou, aby rešpektovali usmernenia našich kolegov pri vstupe do predajne. Ak ochranný prostriedok nemá zákazník k dispozícii, náš kolega pri vstupe mu ochotne pomôže.“

Dodržiavanie opatrení kontrolujú aj zamestnanci SBS

Plnenie všetkých prijatých opatrení sa snažia zabezpečiť v čo najvyššej možnej miere aj v Kauflande. „Prostredníctvom plagátov a pracovníkov na prevádzkach upozorňujeme zákazníkov na to, aby hodiny pre seniorov dodržovali,“ uviedla hovorkyňa Lucia Langová.

V obchodnom reťazci Lidl dodržiavanie nariadení kontroluje príslušník SBS. „Ide stále o „čerstvé“ opatrenie, ktorého akceptácia v čase bude mať určite zvyšujúcu sa tendenciu. Naša spoločnosť však už mala aj predtým stanovený čas prednostne určený pre seniorov,“ uviedol vedúci úseku komunikácie Tomáš Bezák. Ako dodal, vo všeobecnosti však platí, že

účinnosť opatrení do veľkej miery závisí od toho, ako sa k nim postaví každý jednotlivec.

Ak je problém, situáciu sa snažia upokojiť

Vyhradený čas nakupovania seniori prioritne využívajú aj v Coop Jednote v Brezne, kde dodržiavanie opatrení kontrolujú svojimi vlastnými zamestnancami. V tejto súvislosti zaznamenali aj menšie problémy a nedorozumenia, keď sa v čase vyhradenom pre seniorov nachádzali v predajni aj iné osoby, alebo naopak, keď v čase vyhradenom pre ostatných zákazníkov sa nachádzali v predajni aj seniori. „K týmto problémom však pristupujeme individuálne a snažíme sa situáciu upokojovať a dodržiavať prija-

té opatrenia,“ informovala Eva Kolajová, predsedníčka predstavenstva Coop Jednota Brezno.

Odporučia revíziu opatrení pre seniorov

Na záver uvádzame vyjadrenie Martina Katriaka, prezidenta Zväzu obchodu SR, podľa ktorého sa ukazuje, že riešenie času medzi 9.00 až 12.00 pre seniorov nebolo šťastné a bude potrebné zmeniť ho podľa návrhov obchodníkov. „Seniori, až na malé výnimky, nakupujú prevažne v čase od 7.00 do 9.00.“ Ako avizoval, odporúčať budú revíziu opatrení pre seniorov tak, aby osobitné nákupné hodiny pre nich boli stanovené v dňoch pondelok až piatok a sobota zostala vo voľnom režime po celý deň. (md)

Rómom v Brezne zabezpečili nádrže s pitnou vodou a informačné letáky

O tom, že niečo doslova visí vo vzduchu, svedčia už aj prázdne lavičky na breznianskom námestí. Dôležitú úlohu pri udržiavaní verejného poriadku aj v súvislosti so zamedzením šírenia nového koronavírusu zohráva poriadkový útvar mesta.

Situáciu v Brezne neustále monitoruje mestská polícia, ktorá prioritne dozerá na dodržiavanie nariadení ústredného krízového štábu.

Základom je úzka spolupráca

Príslušníci mestskej polície v súčasnosti vykonávajú kontrolu plnenia opatrení Úradu verejného zdravotníctva SR, pričom úzko spolupracujú so štátnou políciou. „Kontrolujeme dodržiavanie opatrení o uzatvorení prevádzok, obchodov a detských ihrísk, dohliadame na nosenie ochranných rúšok

obyvateľmi, upozorňujeme občanov, aby na verejnosti a verejne prístupných miestach netvorili skupinky, nezhlukovali sa a nevytvárali tým podmienky pre šírenie vírusu. Denne vyhodnocujeme bezpečnostnú situáciu na úseku verejného poriadku a komunikujeme s útvarmi Okresného riaditeľstva Policajného zboru Brezno,“ informoval náčelník mestskej polície Július Štulajter. Ako ďalej pokračoval, v tejto fáze pandémie, keď je relatívne málo zistených prípadov ochorenia Covid-19 a obyvatelia sú disciplinovaní, je situácia z ich pohľadu bez väčších problémov zvladnuteľná.

Nádrže s pitnou vodou ako prevencia

Vzhľadom na to, že približne desať percent populácie v Brezne tvoria príslušníci marginalizovanej rómskej komunity, mesto v kontex-

te prevencie šírenia infekčného ochorenia upriamuje osobitnú pozornosť práve na túto skupinu obyvateľov. „Problém, ktorý sa u marginalizovaných komunít často opakuje, je zhľukovanie sa na verejných priestranstvách, čo môže uľahčiť šírenie koronavírusu,“ konštatuje náčelník. Samospráva preto špeciálne pre týchto ľudí vydala a rozdistribuovala letáky s informáciami o rizikách nákazy Covid-19, o hygienických a iných preventívnych opatreniach, ktoré môžu pomôcť predísť nákaze. Zároveň do lokalít s najväčšou koncentráciou osôb z komunity, konkrétne na Stromovú a Mládežnícku ulicu, umiestnila nádrže s pitnou vodou.

Dôležitú úlohu zohrávajú aj občianske hliadky

Práca členov miestnej občianskej poriadkovej služby, ktorou disponuje aj mesto Brezno, spočíva predovšet-

kým v predchádzaní konfliktov medzi minoritnou a majoritnou časťou obyvateľstva. Podľa slov Júliusa Štulajtera sa aj oni okrem úloh v oblasti verejného poriadku venujú kontrole dodržiavania opatrení na zamedzenie šírenia nebezpečného ochorenia. „Služby vykonávajú nielen v centre mesta, ale aj na frekventovaných uliciach, lokalitách a v marginalizovaných komunitách. NedisCIPLINOVANÝCH obyvateľov mesta upozorňujú na nosenie ochranných prostriedkov a dodržiavanie hygienických opatrení.“ Dôležitú úlohu v tomto období zohráva aj ich znalosť rómskeho jazyka, vďaka ktorej dokážu adresne tlmočiť aktuálne nariadenia vlády a hygienikov. Aj za ich asistencie sa hliadkam mestskej polície a okresného riaditeľstva Policajného zboru podarilo zabezpečiť pokojný a bezpečný priebeh vydávania sociálnych dávok. (eš)

Porušenie nariadení proti šíreniu koronavírusu môže vyjsť previnilca poriadne draho

Ignorujete povinnosť nosenia ochranného rúška? Pripravte si 331 eur. Porušujete karanténu? 1659 eur. Otvorili ste prevádzku aj napriek zákazu? 20 000 eur.

Mimoriadna situácia si vyžaduje mimoriadne opatrenia. Za ich nerespektovanie hrozí tvrdá sankcia.

Zatiaľ len napomínali

Na dodržiavanie nariadení ústredného krízového štábu dohliadajú štátni aj mestskí policajti, ktorí situáciu v uliciach jednotlivých miest a obcí monitorujú. Ako uviedol náčelník breznianskej mestskej polície Július Štulajter, občania majú najväčší problém s porušovaním zákazu vychádzať a pohybovať sa na verejnosti bez prekrytia horných dýchacích ciest. „Najčastejšie túto povinnosť porušujú obyvatelia z marginalizovaných komunít, kde majú zároveň najväčší problém aj s odporúčaním krízového štábu nezhlukovať sa a nevytvárať skupinky, čo môže prispieť k šíreniu nákazy.“



Mestská polícia monitoruje situáciu v uliciach Brezno. ILUSTRÁČNÉ FOTO: MSÚ

Príslušníci Mestskej polície Brezno doposiaľ riešili jednotlivé priestupky formou napomenutia, pričom občanov zároveň poučili o rizikách nákazy a dodržiavaní preventívnych opatrení. „Opakované porušovanie opatrení však už budeme riešiť prostredníctvom príslušného správneho orgánu okresného úradu alebo regionálneho úradu verejného

zdravotníctva,“ upozorňuje Štulajter.

Od 33 eur až po väzenie

Pokuty za porušenie nariadení, ktoré majú zabrániť šíreniu infekcie, sú odstupňované podľa závažnosti priestupku. Napríklad za využitie detského, dopravného či workoutového ihriska počas obdobia ich uzatvorenia môže mestská polícia uložiť

blokovú pokutu do výšky 33 eur. V prípade nerespektovania povinnosti nosenia ochranného rúška zas hrozí finančná sankcia do 331 eur a ak bol priestupok spáchaný počas mimoriadnej situácie, tak až do výšky 1659 eur.

„Za porušenie karantény môže regionálny úrad verejného zdravotníctva uložiť pokutu do 1659 eur, pričom do 31. marca bolo z nášho regiónu na regionálny úrad oznámených desať týchto prípadov,“ informoval šéf breznianskych mestskej polície. Navyše osoba, ktorej diagnostikovali Covid-19 a nakazí ďalších ľudí mimo karantény, môže byť trestne stíhaná a hrozí jej väzenie za šírenie nebezpečnej nákazlivej ľudskej choroby. „Poučme sa z dramatického priebehu pandémie v iných krajinách a nepodceňujme situáciu s týmto ochorením. Dodržiavaním opatrení pre zamedzenie šírenia vírusu chránime nielen vlastné zdravie, ale aj zdravie a život svojich blízkych, priateľov, susedov a ostatných ľudí okolo nás,“ uzavrel náčelník MsP Július Štulajter. (eš)

MESTSKÁ POLÍCIA BREZNO ZASAHUJE

Príslušníci mestskej polície dohliadajú na verejný poriadok a my vás o tom pravidelne informujeme.

Činnosť mestskej polície sa aktuálne sústreďuje predovšetkým na kontrolu nariadení súvisiacich s mimoriadnou situáciou. V čase vyplácania sociálnych dávok zabezpečovali v spolupráci so štátnou políciou dodržiavanie verejného poriadku pred pobočkou pošty na Ulici B. Němcovej. Upozorňovali čakajúcich na dodržiavanie odstupov, regulovali množstvo ľudí vstupujúcich do budovy a kontrolovali aj povinné zakrytie tváre šatkou, šalom alebo rúškom. O niekoľko dní na to viackrát riešili maloleté deti, ktoré sa spolu hrali na Baštovej ulici. Ich rodičov upozornili, že v čase mimoriadnej situácie to nesmú robiť a odporučili im hrať sa doma. Rovnako postupovali aj v prípade osôb, ktoré sa zdržiavali na detských ihriskách a športoviskách na Mazorníkove. Všetky sú totiž pre verejnosť uzavreté a vstup na ne je zakázaný.

V piatok 27. marca hliadka mestskej polície požiadala o pomoc predavačka z predajne potravín na Dolnej ulici, ktorá policajtov upozornila, že do jej prevádzky pravidelne vstupujú deti z marginalizovaných komunít bez rúšok a nevie si s nimi poradiť. Príslušníci MsP deťom rázne vysvetlili, že v obchode nemajú čo robiť, nakoľko nakupovať majú ich rodičia, a bez rúška nesmú ani vychádzať z domu. Časté kontroly takisto vykonávajú aj pred neslávne známou bytovkou na Mládežníckej ulici, kde sa sústavne zoskupovali Rómovia bez akéhokoľvek prekrytia dýchacích ciest. (eš)

K zmene otváracích hodín došlo aj na pošte v Brezne

S cieľom chrániť zdravie zamestnancov v prevádzke, ako aj obyvateľov miest a obcí, Slovenská pošta upravila otváracie hodiny všetkých pobočiek. V Brezne je od pondelka do piatka otvorená v rôznych časoch, v sobotu je zatvorená.

Priestory pobočiek pošty sú pravidelne čistené, dezinfikované a vetrané.

Treba dodržiavať primeraný odstup

Preventívne ochranné opatrenia prijala aj Slovenská pošta, ktorá robí všetko pre to, aby pre zamestnancov a zákazníkov vytvorila bezpečné prostredie. Dôležité je, aby všetci prijaté opatrenia pokojne a zodpovedne dodržiavali. S cieľom chrániť zdravie ľudí v prevádzkach, ako aj obyvateľov miest a obcí, na celom území Slovenska pošta upravila otváracie hodiny.

Pobočka v Brezne je k dispozícii v pondelok od 10.00 do 16.00, v utorok od 8.00 do 13.00, v stredu od 11.00 do 17.00, vo štvrtok od 8.00 do 13.00 a v piatok od 8.00 do 13.00. V sobotu sú všetky pobočky na Slovensku zatvorené.

Ako informovala hovorkyňa Slovenskej pošty Eva Rovenská, zákazníkom odporúčajú návštevu pobočiek sa skôr vyhnúť a ak je to mož-



Aj na pošte v Brezne sa zmenili otváracie hodiny.
FOTO: PETER BERČÍK

né, vybaviť potrebné záležitosti formou online služieb Slovenskej pošty, cez mobilnú aplikáciu Slovenskej pošty, alebo počkať na upokojenie situácie. Ak však poštu musíte navštíviť, treba dodržiavať primeraný odstup od ďalších čakajúcich zákazníkov a vec vybaviť rýchlo bez zdržania. „V súčasnosti však aj v Brezne vnímame pokles záujmu klientov o poštové služby, čo oceňujeme.“

Príliš veľkú zásielku uložia na poštu

Jednou zo zásadných zmien pošty je minimalizovanie priameho denného kontaktu medzi obyvateľstvom.

„Štandardne doporu-

čené zásielky doručujeme vhadzovaním do domovej schránky bez osobného kontaktu so zákazníkom. V prípade, že sa pre veľkosť do schránky nezmestí, uložíme ju na poštu a doručovateľ nechá oznámenie o jej uložení na poštu. Doručovanie obyčajných listových zásielok pokračuje ako doposiaľ,“ uviedla Eva Rovenská. Ako pokračovala, výnimku má doručovanie úradných zásielok, poistených listov, doporučených listov Do vlastných rúk, Doručenkou, eDoručenkou, Dobierkou, ale aj zásielok zaťažených inými poplatkami. „Tieto zásielky sú uložené na pobočke pošty a zákazník dostane do schránky tzv. žltý lístok. Pri

službe elektronické oznamovanie zásielok zas elektronickú notifikáciu zaslanú na e-mail alebo SMS.“

Vydávanie uvedených druhov zásielok je zabezpečené pri priehradke na pošte, pričom úložná lehota týmto tzv. oznámeným zásielkam je automaticky predĺžená o ďalších 14 kalendárnych dní bez vyberania poplatku za službu.

Pri prevzatí balíka použite rúško a vlastné pero

Po zatvorení kamenných obchodných prevádzok pošta zaznamenala nárast počtu balíkových zásielok najmä z internetových obchodov o 15 - 20 % v porovnaní s rovnakým obdobím v roku

2019. Ak čakáte balík, doručia vám ho na uvedenú adresu. „Adresát musí mať ochranu úst a tváre. Odporúčame pre potvrdenie prevzatia balíka od kuriéra vlastné pero a tiež využiť pre doručenie balíkov bezkontaktnú službu doručenia do BalíkoBOXu,“ informovala Eva Rovenská.

Vyplácanie dávok prebehlo plynulo

Slovenská pošta prijala prísnejšie ochranné opatrenia aj pri preberaní sociálnych dávok. Počet zákazníkov v priestoroch pobočiek reguluje tak, aby minimalizovala riziko šírenia nákazy. Obsadenosť pobočky v Brezne sledujú nielen poverení zamestnanci, ale aj hliadka mestskej a štátnej polície.

„Vyplácanie sociálnych dávok prebehlo v poriadku a plynulo. Zákazníci dodržiavali ochranné opatrenia a brali ohľad na bezpečie svojho zdravia, ako aj našich zamestnancov, za čo im ďakujeme. Na poštu však môžu prísť kedykoľvek v priebehu 10-tich dní v čase otváracích hodín, nie je nevyhnutné tak urobiť okamžite v prvý deň výplaty sociálnych dávok,“ uviedla Eva Rovenská. Ako dodala na záver, ostatným zákazníkom odporúča, aby v čase vyplácania sociálnych dávok zväzili návštevu pošty v inom termíne, ak to nie je nevyhnutné. (md)

Prímestské autobusy premávajú v režime Sobota Plus

Autobusové linky prímestskej autobusovej dopravy, ktoré prevádzkuje SAD Zvolen, od štvrtka 2. apríla premávajú v upravenom režime Sobota Plus. Zredukovanie počtu spojov patrí k ďalším opatreniam pred šírením nového koronavírusu.

Prímestská autobusová doprava po novom premáva v upravenom režime nazvanom Sobota Plus. Oproti prázdninovému režimu ubudli najmä spoje, ktoré nezabezpečovali prepravu do zamestnaní alebo nemocníc, ale napríklad do turistických destinácií (Srdiečko, Čertovica a pod.). „Tieto zmeny zavádzame spolu s dopravnými v súvislosti s ohrozením verejného zdravia II. stupňa ochorením známym ako Co-



ILUSTRÁČNÉ FOTO: SAD ZVOLEN

vid-19. Rovnako tak reagujeme na zásadný pokles počtu cestujúcich – v porovnaní s bežným režimom dnes prímestské spoje využíva len približne štvrtina cestujúcich,“ informoval Miroslav Vyka, vedúci oddelenia verejnej dopravy Úradu Banskobystrického

samosprávneho kraja. Dopravné služby na prímestských autobusových linkách bude SAD Zvolen poskytovať až do odvolania v núdzovom režime, vychádzajúcom zo sobotného rozsahu cestovných poriadkov s viacerými úpravami.

Konkrétne informácie o cestovných poriadkoch jednotlivých liniek nájde cestujúca verejnosť na výveskách jednotlivých autobusových zastávok, na internetových stránkach dopravcu i na webovej stránke kraja www.bbsk.sk/sobotaplus.

V pracovné dni budú cestovné poriadky doplnené o vybrané spoje, ktoré sú dôležité pre dochádzku do zamestnaní a do nemocníc. „O zmenách cestovných poriadkov sme informovali všetkých starostov a primátorov, rovnako tak približne štyritisíc zamestnávateľov v kraji. Veríme, že situáciu pochopia a budú ústretoví, v tejto chvíli je ochrana pred šírením nákazy a prevencia pred veľkým náporom na zdravotníctvo absolútnou prioritou,“ povedal vicezupan Ondrej Lunter. Banskobystrický samosprávny kraj je rovnako pripravený v prípade funkčne a ekonomicky oprávnených požiadaviek flexibilne komunikovať s dopravcami o prípadných dodatočných úpravách v cestovných poriadkoch. (ľš)

Primátor si v čase koronakrízy zníži plat

V metropole Horehronia pripravujú rozsiahle úsporné opatrenia, ktoré majú zmierniť dôsledky blížiacej sa recesie. O tom, ako koronavírus ovplyvní chod malého mesta v srdci Slovenska, sme sa porozprávali s primátorom Brezna Tomášom Abelom.

Keby vám niekto pred pár mesiacmi povedal, že život na celom svete paralyzuje neviditeľný nepriateľ, asi by ste mu odporučili odbornú pomoc... Dnes je však realita iná. Prebudili sme sa do zlého sna?

- Samozrejme, takto to vnímame asi všetci. Pre ľudí to znamená značné obmedzenie ich bežného života a už dnes vieme, že dejiny tohto obdobia budeme hodnotiť pred a po pandémii. V histórii ľudstva to však nie je prvý raz. Ľudstvo sa z pandémiami muselo vždy vysporiadať a s rôznymi chorobami sa ľudia museli naučiť žiť. V tomto prípade ide však o niečo, čo súčasné generácie nezažili a o to väčší bude aj dopad na psychiku a premýšľanie ľudí. V tomto období je dôležitá ľudskosť, spolupatričnosť a pomoc tým, čo to najviac potrebujú. Verím tomu, že práve v tomto období mnohí ľudia začnú vnímať silnejšie hodnoty ako rodina, priateľstvo a podanie pomocnej ruky blíznym a susedom. Jednoznačné je, že nás všetkých čaká veľmi zložitá a ťažké obdobie, ktoré bude mať dopad na všetky oblasti života. Práve preto a o to viac by sme mali byť disciplinovaní, zodpovední a zároveň ohľaduplní a nápomocní.

Okrem verejného zdravia sa v súvislosti s pandemiou nového koronavírusu čoraz častejšie skloňujú aj jej ekonomické dopady... Čo bude Covid-19 znamenať pre Brezno?

- Naša samospráva za posledných päť rokov hospodárila veľmi dobre a viackrát sme aj boli hodnotení ako jedno z najlepších hospodáríacich miest. Celých päť rokov sme mali množstvo investícií, znásobili sme sociálne a komunálne služby a pustili sme sa do každej jednej oblasti podľa požiadavky našich obyvateľov. Pre mnohé mestá a inštitúcie sme boli vzorom hospodárenia a zároveň výrazného rozvoja. Z eurofon-



Primátor Brezna Tomáš Abel.
FOTO: MSÚ

dov a dotácií vlády a subjektov verejného sektora sme získali milióny eur. Táto situácia sa mení, ale mesto bude fungovať ďalej a budeme pracovať o to viac, aby sme väčšiu plánov zvládli.

Už koncom roka nebola finančná situácia samosprávy v kontexte s prijatými vládnymi opatreniami príliš ružová a je zrejme, že koronavírus spôsobí ďalšie výpadky z mestskej pokladnice. Vieme ich aspoň čiastočne kvantifikovať?

- Podľa odhadov nám má tento rok vypadnúť až 30 % príjmov, čo je viac ako likvidačné a vo finančnom vyjadrení počítame s prepadom príjmov o viac ako 3 milióny eur a len na podielovej dani by to malo byť 2,2 milióna eur. Napriek tomu chceme a musíme dokončiť rozbehnuté eurofondové projekty a externe dotované projekty. Pred rokom až dvomi, keď sme investície spúšťali, nás ani nenapadlo, že by niečo takéto mohlo prísť a aj na výkyvy ekonomiky sme dobrým hospodárením boli pripravení. Toto je však iná a situácia, ktorá vznikla, je pre všetky samosprávy a celú spoločnosť extrémne náročná. Mnohé investície však budeme nútení preložiť, o čom som už

informoval poslancov a budeme o tom rokovať. Denno-denne sedím niekoľko hodín s vedúcou ekonomického odboru, s prednostkou úradu a riaditeľmi organizácií či lesov a pripravujeme ekonomické opatrenia, ktoré nám doslova umožnia prežiť do konca roka. A áno, už minulý

Všetko budeme musieť zvládnuť a inú možnosť si ani nepripúšťam.

TOMÁŠ ABEL

rok nám opatreniami vlády vypadlo z pokladnice 1,5 milióna eur a teraz nás dostihol neviditeľný nepriateľ, ktorého dôsledky budú ešte oveľa horšie. Všetko však budeme musieť zvládnuť a inú možnosť si ani nepripúšťam. Tí, čo so mnou spolupracujú a poznajú ma, vedia, že sedím a pracujem s problémom dovedy, kým ho nevyriešim, a tak to bude aj teraz.

S akými riešeniami a úspornými opatreniami teda prichádzate?

- Šetriť budeme na všetkých úrovniach a samozrejme, začal som od seba. Po

dobu nevyhnutných opatrení si znižujem plat na zákonné minimum a teda o 40 % a túto časť vo výške 1500 eur mesačne venujem mestu a našim obyvateľom na nákup prostriedkov v boji proti pandémii. Mesto bude šetriť na výdavkoch na správu mesta, tovaroch a službách a odlo-

de stačiť a rezervu vytvoríme hlavne ekonomickými opatreniami, ktoré sú v tejto situácii nevyhnutné. Takto vieme ušetriť ďalších viac ako milión eur.

Aký lepší a aký horší scenár očakávate?

- Nedovolim si to odhadnúť, keďže to dnes nevedia ani odborníci a odhady mnohých sú veľmi odlišné. Myslím si však, že rozsah tejto krízy presiahne očakávania, ľudia budú opatrnejší a trh sa výrazne spomalí. V tejto situácii musí výrazne pomôcť štát a verím aj EÚ, ktorej sme súčasťou. Bez adresnej podpory štátu bude táto situácia nezvládnuteľná.

Myslíte v týchto neľahkých časoch pozitívne?

- Ľudstvo sa vždy nejakou výnalo a verím, že to tak bude aj v tomto prípade. Myslím pozitívne v tom, že každý problém sa dá vyriešiť, len musíme spolupracovať, komunikovať, pomáhať si a robiť všetko pre to, aby sme to spoločne zvládli. Našou úlohou bude okrem toho, čo som spomínal, pripraviť aj množstvo opatrení podľa zákoných a faktických možností pre tých našich obyvateľov a zamestnávateľov, ktorí budú najviac postihnutí. (eš)

Oznam o fungovaní nemocničných ambulancií v NsP Brezno od 6. apríla 2020

NsP Brezno, n.o. oznamuje svojim pacientom, že vzhľadom na vážny, ale nekritický vývoj pandemickej situácie spojenjej s koronavírusom s účinnosťou od pondelka 6. apríla 2020 znovu dáva do obmedzenej prevádzky niektoré svoje ambulancie, ktorých činnosť bola dočasne pozastavená:

- Anesteziologická ambulancia - zostáva zatvorená
- Endokrinologická ambulancia - ordinuje sa v pondelok a stredy

- Geriatrická ambulancia - ordinuje sa v utorok
- Nefrologická ambulancia - ordinuje sa v pondelok a štvrtok
- Gastroenterologická ambulancia - zostáva zatvorená
- Interná ambulancia - ordinuje sa v utorok a štvrtok
- Kardiologická ambulancia, 4. posch. - ordinuje sa v piatok
- Neurologická ambulancia, 3. posch. - zostáva zatvorená
- Urologická ambulancia - ordinuje sa v pondelok,

stredy (do 15:00 hod.) a štvrtok

- Cievna ambulancia - ordinuje sa v utorok a štvrtok (dočasná zmena ordinačných hodín len počas mimoriadnej situácie - núdzový stav)

Činnosť a prevádzka ostatných ambulancií NsP Brezno, n.o. ostáva nezmenená!

Pacienti na uvedených ambulanciách budú vyšetrení len po predchádzajúcom telefonickom dohovore na ambulancii - objednaní sa ,

v čase od 07,00 hod. do 12,00 hod. Ošetrovať sa naďalej budú len akútne stavy po predchádzajúcej telefonickj konzultácii. Predpisy liekov a zdravotníckych pomôcok budú naďalej vykonávané formou e-receptu, bez osobnej prítomnosti pacienta. Každému pacientovi pri vstupe do polikliniky bude meraná teplota a spísaná anamnéza. V prípade zachytenia pacientov so zvýšenou teplotou, títo nebudú môcť byť na ambulanciách vyšetrení, ale budú manažovaní v súlade s pokynmi personálu

pre triáž pacientov. Tieto pokyny a usmernenia platia len dočasne, počas mimoriadnej situácie - núdzový stav.

Triáž pacientov nefrologickej ambulancie a meranie teploty bude vykonávaná na vrátnici NsP Brezno, n.o.

Žiadame všetkých pacientov, aby tieto pokyny rešpektovali. V prípade, že sa začnú vytvárať väčšie skupiny pacientov v čakárňach ambulancií, budeme musieť ich činnosť opätovne pozastaviť.

Ing. Jaroslav Mačejovský
riaditeľ NsP Brezno, n.o.

DOVOZ LIEKOV NA PREDPIS

Z dôvodu prijatia opatrení voči šíreniu koronavírusu Lekáreň Yzop, Rázusova 39, Brezno spoluprací s mestom Brezno ponúka seniorom a ťažko zdravotne postihnutým dovoz liekov na predpis do domácnosti. Objednávky predpisovaných liekov môžete hlásiť v pracovných dňoch v čase od 8.00-14.00 na tel. číslo: 048/617 6763. Lieky vám doručí zamestnanec lekárne

v sprievode mestskej polície každý pracovný deň po 13.00.

Rovnakú službu poskytuje aj Lekáreň MEDICENTRUM, ČSA 60/12, Brezno. Objednávky predpisovaných liekov môžete nahlásiť v pracovných dňoch v čase od 9.00-14.00 na tel. číslo 0905 836 189. Lieky vám doručí zamestnanec lekárne každý pracovný deň po 16.30.



Zápis žiakov do prvého ročníka na školský rok 2020/2021

Vzhľadom na vyhlásenie mimoriadnej situácie v súvislosti so šírením koronavírusu vyvolávajúceho chorobu Covid-19 sa zápis na plnenie povinnej školskej dochádzky v základných školách na školský rok 2020/2021 uskutoční od 15. apríla 2020 do 30. apríla 2020. Zápis sa bude organizovať bez prítomnosti detí.

Prihlášky na jednotlivé základné školy zákonný zástupca môže priamo vyplniť cez web stránky škôl, kde nájde elektronickú prihlášku. Túto prihlášku si priamo na stránke vyplní,

vytlačí a podpísanú doručí príslušnej základnej škole buď priamo do schránky, ktorá bude umiestnená na budove základnej školy alebo poštou. V prípade, že rodič nemá možnosť vytlačiť prihlášku z webovej stránky školy, môže si prihlášku vyzdvihnúť priamo zo schránky umiestnenej na budove školy.

ZŠ s MŠ K. Rapoša:

www.zsp4.edupage.sk,

ZŠ s MŠ Pionierska 2:

www.zsbrezno.edu.sk

ZŠ s MŠ MPČE:

www.zssmsbreznomazornik.edupage.sk

NOVÉ MIMORIADNE OPATRENIA



- V nedeľu budú zavreté všetky predajne potravín, lekárne, obchody so zeleninou, ovocím či mäsom, predajne novín, časopisov.



- Zavádzajú sa otváracie hodiny pre seniorov nad 65 rokov v hodinách od 9.00 do 12.00 hod.



- Ochranné rúška budú povinné všade, s výnimkou vlastných domovov.

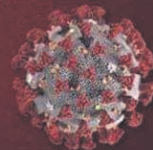


- Povinný rozostup dva metre medzi ľuďmi tiež všade – vonku, v práci, aj v obchode.



- Ruší sa vlaková doprava zadarmo pre študentov, kým budú zavreté školy

- Výzva seniorom, aby vychádzali von len vo výnimočných prípadoch



Z domu zavoláte
na naše call-centrum



Prijmeme objednávku
a zaradíme ju do systému



Potraviny a lieky
pripravíme a zabalíme

STARÁME SA O STARKÝCH

Zavolajte a nákup vám privezieme až domov!

0800 221 235

Po. - Pia. 8:00 - 15:00



Zásielku bezpečne preberiete
a ostávate chránení



Objednávku vám
doručíme už na ďalší deň

10 odporúčaní pri COVID-19

Máte podozrenie alebo potvrdený koronavírus?

- 1.** Zostaňte doma, nechodte do práce, školy ani na verejné priestranstvá. V prípade potreby nákupu alebo inej požiadajte ľudí vo vašom okolí, aby išli za vás. Ak musíte ísť von, vyhňte sa používaniu akéhokoľvek druhu verejnej dopravy alebo taxíkov. Vždy použite rúško na tvár. 
- 2.** Starostlivo sledujte svoj zdravotný stav a príznaky. Príznaky nájdete na webe www.korona.gov.sk. Ak sa vaše príznaky zhoršia, okamžite kontaktujte svojho lekára. 
- 3.** Oddýchnite si a pite dostatok tekutín. 
- 4.** Ak ste objednaní k lekárovi, telefonicky ho informujte, že máte alebo môžete mať COVID-19. Pokiaľ telefón nezdvihne, pošlite sms. K lekárovi nechodte. 
- 5.** V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí volajte na číslo 155 a informujte dispečing, že máte alebo môžete mať COVID-19. **155**
- 6.** Zakryte si ústa rúskom alebo odevom, keď kýchate alebo kašľate. Nepoužívajte samotné ruky, pretože sa dotýkajú mnohých povrchov. 
- 7.** Umývajte si ruky mydlom a teplou vodou najmenej 20 sekúnd viackrát za deň alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky s obsahom najmenej 60% alkoholu. 
- 8.** Ak je to možné, zostaňte v samostatnej miestnosti a mimo dosahu ostatných ľudí vo vašej domácnosti. Mali by ste tiež používať samostatnú kúpeľňu a WC, ak je k dispozícii. 
- 9.** Vyhňte sa zdieľaniu osobných vecí s inými ľuďmi vo vašej domácnosti, ako sú riad, uteráky a postelňa bielizeň. 
- 10.** Vyčistite všetky povrchy, ktorých sa často dotýkate, ako napríklad stoly a kľučky. Používajte domáce dezinfekčné prostriedky na dané povrchy. 

www.korona.gov.sk



ČO MUSÍTE VEDIEŤ O COVID-19



Prevenia pred ochorením COVID-19:

- 1.** Časté a dôkladné umývanie rúk
- 2.** Nosenie rúška
- 3.** Používanie jednorazových papierových vreckoviek, ktoré po použití zahodíte do koša
- 4.** Vyhybanie sa blízkeho kontaktu ľuďom s príznakmi nádchy alebo chrípky, dodržiavanie minimálne dvojmetrovej vzdialenosti od každého, kto kýcha alebo kašle
- 5.** Vyhybanie sa miestam s vyššou koncentráciou ľudí
- 6.** Pravidelná dezinfekcia povrchov, pracovných plôch a pomôcok v domácnosti i na pracovisku

Dodržiavajte hygienické pravidlá v maximálnej možnej miere, chráňte seba i ostatných.

Pred ochorením COVID-19 neochráni:

- 1.** Pitie horúcej vody
- 2.** Nosové kvapky a kloktanie
- 3.** Fajčenie
- 4.** Pitie alkoholu
- 5.** Cesnak
- 6.** Antibiotiká

Nepoužívajte na umývanie rúk chlór!

Prípravky s chlóróm sú určené na dezinfikovanie povrchov!

PREVENIA COVID-2019

KEDY NOSIŤ TVÁROVÉ RÚŠKO?

- * pri výskyte ochorenia,
- * ak ste zdravý, rúško slúži ako prevencia pred možným ochorením,
- * ak ste v kontakte s podozrivou osobou na infekciu COVID-2019,
- * pri používaní tvárového rúška je dôležité umývať si ruky mydlom a vodou alebo dezinfikovať alkoholovým dezinfekčným prostriedkom.

Príznaky COVID-19: kašeľ, horúčka, dýchavičnosť, bolesť svalov, únava.

AKO SPRÁVNE POUŽÍVAŤ TVÁROVÉ RÚŠKO?

- 1.** Pred použitím rúška je potrebné očistiť ruky dezinfekčným prostriedkom alebo vodou a mydlom.
- 2.** Rúško nasadiť na tvár tak, aby zakrývalo ústa a nos. Dbáť na to, aby medzi rúskom a tvárou neboli medzery.
! Na vrchnej časti rúška sa nachádza drôtik, ktorý zabezpečí lepšie zafixovanie rúška k nosu !
- 3.** Nedotýkať sa rúška počas používania! Ak ste sa ho dotkli, je potrebné si vydezinfikovať alebo umyť ruky.
- 4.** Tvárové rúško je potrebné vymieňať za nové ak je poškodené, vlhké alebo špinavé. Jednorazové rúška nie sú určené na opätovné použitie.

ODSTRÁNENIE TVÁROVÉHO RÚŠKA

1. Tvárové rúško sa odstraňuje tak, že sa chytí v zadnej časti (odviažu sa šnúrkou, alebo sa uchopia gumičky, ktoré fixujú rúško za ušami).

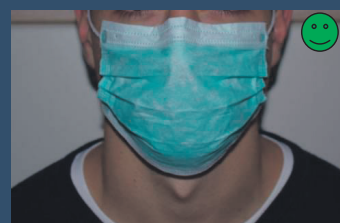
! Tvárové rúško neodstraňujeme tak, že ho chytíme na prednej strane !

2. Použitie rúška sa vyhodí do nádoby, ktorá je uzavretá.

3. Ruky umyť mydlom a vodou alebo vydezinfikovať alkoholovým dezinfekčným prostriedkom.

Pre účinnejšiu prevenciu v boji proti COVID-19 je vhodné používať aj ochranné jednorazové rukavice, ktoré sa využívajú najmä vtedy, ak ideme na miesta, kde je vyšší počet ľudí a chytáme rôzne predmety (nákupný košík, madlá, kľučky...).

Vhodnou dezinfekciou na ruky je alkoholový dezinfekčný prostriedok vo forme gélu alebo roztoku.



Zdroj: World Health Organization

Autor: PK	model Seatu	T2		EČV Detvy	zabíjačková polievka	mesiac v roku	argón (chem.)		orol po nemecky	planéta	alkoholický nápoj	Union Europe	T3	v tejto chvíli
amerícium (chem.)			vo svojom dome					mesiac v roku						
na tomto mieste			obličaj kuchynská tekutina					podriemkava náš bývalý obchodný dom						
najvyššia karta				tiež on po nemecky			zámer, návrh činnosti palebné postavenie					erbium (chem.) zlato po španielsky		
druh strukoviny						prenesený (skr.) hnedý kôň (hov.)					otravný hmyz prírodný jav			
starorímsky boh lásky					člen anglickej snemovne venovala					ubliž na cti somár				
	Eurotunel krasokor- čuliarsky skok			kanón kobra indická					orgán zraku údajne				T4	jeden zo zmyslov
limitovaná séria			T1 pokladňa									Ministerstvo hospodárstva ženské meno		
vyrobilo tkaním							Azovské more	zlom na dvoje vánok (bás.)						
trojica, tri osoby						ručiteľ na zmenke dravý vták					slovko porozumenia vojenská dohoda			
opäť, znova					skutočne, veru medzinárodné číslo účtu					predajný stôl sedvičový chlieb				
Pomôcky: IRON, ATECA, ADLER	na to miesto pohonná jednotka			železo (angl.) akvariová rybička					snáď, azda základná číslovka					druh palmy
1001 v Ríme			hist. slov. kraj sprav					jedlo z mletého mäsa zimný dopravný prostriedok						
opatne preskúmal							šumivé víno severské zvieratá					plošná miera Odbor expedície a administratívy		
staré baranidlo						český maliar (ilustr. Švejka) Kolkársky oddiel					fažná žrd na voze dlhohrajúca platňa			
veľký tvor					fažné zvieratá					blyšťanie				
vodný živočích					základná číslovka					Patricia (dom.)				

Správne riešenie krížovky zašlite na adresu Brezňan – mestské noviny, Námestie gen. M. R. Štefánika 1, 977 01 Brezno, alebo vhodte do schránky vo vestibule mestského úradu do piatka 17. apríla. Výherca získa darčkové predmety od mesta Brezno. Z riešiteľov minulej krížovky sme vyžrebovali **Dušana Kvačkaja z Brezna**. Blahoželáme!

Odpad neukladajte vedľa kontajnerov. Techničiarov tak nevystavíte riziku nákazy

Všetky práce sa v období šírenia ochorenia Covid-19 zastaviť nedajú. Významnú činnosť robia tí, ktorí zabezpečujú odvoz a ďalšie spracovanie odpadu. Budme k nim ohľaduplní a odpad vhadzujeme do zberných nádob, nie vedľa nich.

Napriek mimoriadnej situácii, ktorá ochromila život ľudí aj na Slovensku, chod niektorých činností sa nezastavil.

Techničiari sa všetkým prácam venujú naplno

Technické služby Brezno sa s dodržaním všetkých hygienických nariadení venujú takmer všetkým prácam ako doposiaľ. Podľa slov riaditeľa Lukáša Jeremiáša, ide hlavne o zber komunálneho odpadu, čistenie mesta, zametanie štrku po zimnej údržbe či vykonávanie výrubov a orez drevín. „V mestskom skleníku sa to už zelenie, vyrastajú prvé sadenice, ktoré potrebujú našu starostlivosť naplno. Dokončujeme pokládku dlažby na Kuzmányho ulici a opravujeme cesty po zime. Aj keď zimný štadión, pláva-

reň či mestský dom kultúry sú mimo prevádzky, robíme v nich údržbárske práce a drobné úpravy.“

Každý zo zamestnancov dostal rúško a k dispozícii má jednorazové rukavice. „V prevádzkach je zvýšená hygiena a minimalizujeme stretávanie sa väčšieho počtu zamestnancov na rozdeľniach a poradách.“ Ako tvrdí Lukáš Jeremiáš, veľký výpadok zamestnancov nevidia. „Momentálne sú na OČR štyria, niektorí si čerpajú dovolenky podľa potreby.“

Budme ohľaduplní aj k smetiariom

V čase mimoriadnej situácie treba oceniť aj prácu tých, ktorí majú na starosti odvoz a ďalšie spracovanie odpadu. „Prosím obyvateľov mesta Brezno, aby odpad vhadzovali do zberných nádob a neukladali ho vedľa kontajnerov. Nevystavia tak pracovníkov Technických služieb ďalšej manipulácii s voľne pohodným odpadom a znížia tak riziko prípadného prenosu vírusu. Tiež žiadam občanov, aby do pouličných betónových smetných košov nevh-



FOTO: PETER BERČÍK

dzovali vrecia s odpadom, lebo ich rýchlo zaplnia,“ uviedol šéf techničiarov.

Ďalším z odporúčaní je v tejto situácii odložiť jarné upratovanie na neskôr, aby sa zbytočne nepreplňovali kontajnery. Nakupovať len naozaj nevyhnutné veci, čím sa nebude tvoriť veľa odpadu a správne triediť – do triedeného zberu vyhadzovať len poriadne stlačené plastové fľaše, krabice, plechovky či nápojové kartóny.

Rúška do triedeného odpadu nepatria

A ako majú domácnosti naložiť s použitým rúškom či respirátorom? Podľa vyjadrenia Ministerstva životného prostredia SR, ktorý v tejto veci oslovil aj Úrad verejného zdravotníctva SR, treba s jednorazovými rúškami nakladať tak, ako s potenciálne infikovanými. Teda najlepšou možnosťou je ich po zložení vložiť do plastového vrečka, umyť si ruky, odhodiť vrečko do zmesového odpadu, opä-

tove si poriadne umyť ruky a postupovať podľa hygienických pravidiel. Rúška v žiadnom prípade nepatria do triedeného zberu. Ak máte textilné, po každom použití ho vyperte a vyžehlite, aby ste zlikvidovali potenciálnych nosičov nákazy.

Upozornenie pre ľudí v karanténe

Ľudia, ktorí sa už ocitli v karanténe z dôvodu návratu zo zahraničia alebo tí, u ktorých je podozrenie, že by mohli byť nakazení, je nevyhnutné, aby s odpadom nakladali veľmi zodpovedne. Ako uviedlo ministerstvo životného prostredia, odpad treba vložiť do plastového vrečka na odpadky a po každom ďalšom použití ho riadne zviazať. Po naplnení treba vložiť toto vrečko do ďalšieho vrečka a takto uložený odpad držať doma, až kým nie sú známe výsledky testov alebo najmenej 72 hodín. Až po uplynutí 72 hodín alebo oznámení negatívnych výsledkov je možné tento odpad umiestniť do zberných nádob, aby sa čo najviac predišlo ďalším možným nakazeniam. (md)

TERMÍNY UPRAŤOVANIA V ROKU 2020

Pristavenie VOK-ov pre rodinné domy:

P.č.	Ulice v oblasti	I. upratovanie	II. upratovanie
01.	Školská, Kozmonautov, Sekurisova, Moyzesova, Vránskeho, Cintorínska, Hradby, nám. M.R.Štefánika, Okružná, Padličkovo, SNP, Baštova, Glianska, Tehelňa, Vagnárska, Hlavina	od 14.04.2020 do 19.04.2020	od 31.08.2020 do 06.09.2020
02.	Cesta osloboditeľov, Mliekárenská, M. Benku, Potočná, Mládežnícka, Dolná, Horná, Nová, Vrbová, Krátka, Budovateľská, Poľná, Mostárenská, Lúčna, Rovne,	od 20.04.2020 do 26.04.2020	od 07.09.2020 do 13.09.2020
03.	Švermova, Jesenského, Hviezdoslavova, Sládkovičova, Hronská, Jilemnického, Pionierska, Šoltésovej, NDH, Rázusova, Černáková, B. Nemcovej, Laskomerského, Bottova, ČSA, Zadné Hálly, Lesná, Jaromčísko, Predné Hálly, Chalupkova, Stromová, Záhradná	Od 27.04.2020 do 03.05.2020	od 14.09.2020 do 20.09.2020
04.	Štúrova, Lichardova, Kukučínova, Židľovo, Brezenská, Pod Hôrkou, Kieпка, Klepuš, Rohozná, Tisovská cesta, Podkoreňová, Kuzmányho, Šrámkova, Čipkovo nábrežie	Od 04.05.2020 do 10.05.2020	od 21.09.2020 do 27.09.2020

Na požiadanie pristavíme veľkoobjemový kontajner na zelený odpad zo záhrady.

Termín pristavenia **od—do** znamená, že v tomto období budú pristavované a sťahované VOK-y, neznamená to, že tam budú cez celé uvedené obdobie.



KAM PATRIA POUŽITÉ RÚŠKA A RUKAVICE?

- Použité jednorazové rúška ani rukavice nepatria do triedeného zberu.
- Vhodte ich do plastového vrečka a to vyhodte do ZMESOVÉHO odpadu.

AK STE V KARANTÉNE:

- Odpad vložte do plastového vrečka na odpadky a po každom použití ho riadne zviazte.
- Po naplnení vložte vrečko do ďalšieho vrečka a takto uložený odpad držte doma, až kým nie sú známe výsledky testov alebo najmenej 72 hodín.
- Až po uplynutí 72 hodín alebo oznámení negatívnych výsledkov umiestnite tento odpad do zberných nádob.

ĎALŠIE ODPORÚČANIA

- Neukladajte odpad vedľa kontajnerov, aby pracovníci neboli vystavení ďalšej manipulácii s odpadom.
- Snažte sa tvoriť čo najmenej odpadu a nakupujte len naozaj nevyhnutné veci.
- Všetok odpad pred vyhodnením poriadne stlačte a zmeňte tak jeho objem.
- Jarné upratovanie odložte na neskôr.



www.ENVIPAK.sk



www.TRIEDIME.sk

Očista organizmu a posilnenie imunity v domácich podmienkach

V rastlinnej aj živočíšnej ríši všetci zástupcovia jednotlivých druhov žijú svoj život v akýchsi cykloch. Raz je to útlm, inokedy je ich životný prejav výraznejší. Na človeka v zimnom období negatívne pôsobí menej svetla, chlad, striedanie zimného a letného času, menší príjem vitamínov atď. Aj úmrtnosť je v zimnom polroku vyššia ako v lete.

Úroveň metabolizmu (látkovej výmeny) je nižšia a tým aj činnosť hlavných orgánov je čiastočne obmedzená. Organizmus pracuje ako nie celkom dobre fungujúci stroj a zanáša sa rôznymi „nečistotami“, ktoré by sa mali z organizmu vypuďiť. Na tento proces tzv. očisty je najvhodnejšie jarne obdobie, pri ktorom si musí pomôcť sám človek a súbežne sa buduje aj imunita. Nutné je dodržiavať pitný režim – čistá voda, bylinkové čaje, prírodné nesýtené minerálne vody, ovocné šťavy (2 – 2,5 l denne). Okrem bielkovín, cukrov a tukov (samozrejme v žiaducim množstve) musí strava obsahovať aj celý rad látok, ktoré sú v nej zastúpené len v mikroskopickom množstve, ale ich absencia by v organizme spôsobila katastrofu. Tieto látky rozdeľujeme do troch skupín: minerálie, enzýmy a vitamíny. Je potrebné prejsť na racionálne stravovanie, menej mäsa, soli, cukru, viac zeleniny, ovocia. Tiež menej alkoholu a nikotínu. Dôležité je aj zlepšovanie fyzickej kondície (domáce cvičenia, prechádzky v prírode) a dbať i na skvalitňovanie psychickej pohody.

V tomto, pomerne komplikovanom období, kedy prepukla chrípka zároveň s pandémiou Covid-19 a nakoľko sú obmedzené návštevy u lekára, ponúkame vám niekoľko domácich prírodných receptov na očistu organizmu i na posilnenie imunity. Ide o niektoré naše osvedčené recepty staršie viac ako tri desaťročia. Ich aplikácia je úplne bezpečná, sú jednoduché a pri ich príprave nie je potrebné prísne dodržiavať



ILUSTRÁČNÉ FOTO: PIXABAY

zloženie (nič sa nestane, keď nejaký prvok v zmesi chýba). Taktiež ani ich poradie nie je predpísané, až na jedno upozornenie: peľová kúra by mala byť prvá a následne kúra príhlavová.

Včelí peľ

Obsahuje viac ako 100 liečivých prvkov vrátane vitamínov, enzýmov a minerálov. Jednu čajovú lyžičku včelieho peľu necháme dôkladne rozpustiť v 1,5 dl vlažnej vody, občas premiešame a užívame najlepšie 15 minút pred raňajkami. Kúra trvá najviac 30 dní.

Príhlavová kúra

Do 2 l vriacej vody vhodíme 2 hrste čerstvej alebo 1 hrst sušenej príhlavy. Necháme lúhovať 6 – 8 minút.



ILUSTRÁČNÉ FOTO: PIXABAY

Pijeme počas celého dňa, maximálne 14 dní. Príhlava bola odjakživa bylinou s najväčšou škálou liečivých účinkov. Hlavne však prečistí organizmus a zlepši imunitu. Výluh je vhodný aj na umývanie vlasov.

Kúpeľ

Mladé vetvičky z ihličnanov aj s púčikmi dáme variť do 2 l vody na 8 – 10 minút, precedíme a nalejeme do teplej vody vo vani.

Zloženie: všetky druhy smreka (aj strieborný a pichlavý, pokiaľ rastie vo vašej záhrade), jedľa biela, douglaská (ak je to váš majetok), borovica – všetky druhy, bukové púčiky aj s mladými listami. Kúpeľ trvá maximálne 20 minút, vhodná je aj celotelová masáž mäkkou kefou. Po

kúpeľi sa zabalíme do deky a pri príjemnej hudbe 20 – 30 minút relaxujeme.

„Zelený nápoj“

Obsahuje veľké množstvo chlorofylu (zelené farbivo), ktorý bol jednou z najskôr vedecky skúmaných látok. V 18. a 19. storočí bol považovaný za všeliek. Vhodný je na znižovanie vysokého krvného tlaku, má antibakteriálne a protirakovinové účinky, lieči aj chudokrvnosť. Čistí organizmus, zvyšuje zásaditosť (pH) v organizme, má aj deodorizačné účinky (výroba zubných pást a vód) atď.

Zloženie: podstatnú časť tvorí ďatelina (všetky druhy), lucerna, kostihoj lekárska, púpava (listy), príhlava, štiavličný, kyslička obyčajná a skorocel kopijovitý. Veľmi vhodné sú aj pažitka, mladá cibulka a cesnak. Tento nápoj obsahuje 12 až 17 % chlorofylu.

Príprava: umyté rastliny s malým množstvom vody alebo ovocnej šťavy rozmixujeme, precedíme, podľa chuti môžeme pridať med, citrón a pár kvapiek propolisu.

Denná dávka: dospelí maximálne 0,5 l, deti 1 – 1,5 dl. Uskladňovať v chladničke a spotrebovať najneskôr do 2 – 3 dní. Užívať 3-krát týždenne.

Zeleninové šaláty

Vhodná je akákoľvek zelenina až 0,5 kg denne podľa vášho výberu, chuti a dostupnosti, doplniť ich môžete aj veľkou časťou rastlín zo „zeleného nápoja“. Zeleninu konzumujeme zásadne v surovom stave.

Ovocie

Lubovolné druhy (0,5 kg) striedať každý druhý deň so zeleninovými šalátmi.

Inhalovanie

(Pri vážnejších problémoch s hornými dýchacími cestami) Necháme zovrieť 2 l vody, odstavíme, nasympeme zmes na inhalovanie a prikryté lúhujeme 8 – 10 minút.

Zloženie: môžu sa aplikovať všetky zaužívané domáce byliny a ich časti, ktoré obsahujú prchavé silice – harmanček, materina dúška, pamajorán, mäta, levandula, šalvia lekárska atď., tiež postrúhaný koreň dumbiera (zázvoru) a chrenu. Výluh uskladňujeme v chladničke z dôvodu viacnásobného použitia. Pomôcť môže aj nahrievanie infračervenou, prípadne obyčajnou lampou.

Na záver chceme upozorniť na fakt, že kompletný proces očisty a získavania imunity by mal trvať 3 – 4 týždne. Prajeme veľa zdravia!

Manželia Libičovci