

ROZHLEDY

Čtyřkol a Javorníku



Ročník XV
Číslo 2
březen-duben 2020

Slovo starosty

Vážení spoluobčané,

jak jistě všichni víme, nacházíme se momentálně v nelehkém období. Média denně chrlí nepřeborné množství informací, ať již z domova nebo ze zahraničí. Vzhledem k nastalé situaci přijala vláda ČR nezbytná opatření, která jsou nutná k zamezení šíření nákazy. Chci touto cestou na všechny občany apelovat, aby tato opatření nebrali na lehkou váhu a v maximální možné míře je dodržovali. Buďme k sobě ohleduplní, vždy nosit roušku není ostuda, ale projev zájmu. Všichni si přejeme, aby tato situace co nejdříve skončila a vše se vrátilo k normálu.

Rád bych touto cestou poděkoval všem co doma šijí roušky a zdarma je poskytují. Pokud někdo, zejména ze seniorů, potřebuje roušky nebo jinou pomoci například s nákupem, ať se prosím obrátí na OÚ Čtyřkoly, tel: 317 776 651. Zároveň bych rovněž rád poděkoval všem co se na této pomoci podílí.

Všechny kulturní akce pořádané ve spolupráci s obcí Čtyřkoly se momentálně odkládají. O případných náhradních termínech Vás budeme informovat.

Na závěr bych Vám všem chtěl popřát pevné zdraví a věřím, že se s touto mimořádnou situací úspěšně vypořádáme.

Štěpán Benca, starosta obce

Biokontejnery a kontejnery na velkoobjemový odpad

budou přistaveny u obecního úřadu v tyto dny:

ČTVRTEK 02.04.2020, 09.00-15.00 hodin

PÁTEK 03.04.2020, 09.00-15.00 hodin

SOBOTA 04.04.2020, 09.00 -12.00 hodin

Prosím přistupujte ke kontejnerům jednotlivě, a to v rouškách a rukavicích.

Kontejner na bioodpad je určen pouze pro biologický odpad (listí, tráva, větve šířka do 3 cm, délka větví max.1 metr). Kontejner na velkoobjemový odpad je určen na lina, koberce, starý nábytek, apod., ne na stavební suť! Odvoz je možné objednat na tel. 317 776 651 nebo 774 439 406.

Nebezpečný odpad

bude svážen **11.04.2020 od 9.30 hodin do 10.45 hodin** od budovy OÚ Čtyřkoly. Nebezpečný odpad budou odebírat od obyvatel zaměstnanci svozové firmy přímo na místě. Do nebezpečného odpadu lze ukládat: barvy, laky, oleje, ředidla, kyseliny, rozpouštědla apod., vždy v plastových nebo plechových nádobách. Dále televize, lednice, mrazáky, počítače – vše pouze nerozebrané, dále pneumatiky bez disků, baterie, akumulátory, nepoužitelná léčiva... Do nebezpečného odpadu nepatří: stavební materiál a suť, plasty, dřevo.

Zprávy ze zastupitelstva

Zastupitelstvo bylo v březnu zrušeno. Zápisy ze schůzí zastupitelstva jsou k dispozici na stránkách www.ctyrkoly.cz nebo k nahlédnutí na OÚ.

Jak se vyrovnat se svou psychikou během karantény?

Období nouzového stavu v souvislosti s onemocněním COVID-19 či povinně nařízená domácí karanténa může pro někoho znamenat nepřiměřenou psychickou zátěž. Během krize je normální cítit se smutný, ve stresu, zmatený, vyděšený nebo rozzlobený. Pomoci může mít příležitost popovídat si s lidmi, kterým věříte.

Během nově nastalých vládních opatření byl zaznamenán nárůst výskytu stavu úzkostí. Vzniklá situace může ovlivnit především osoby, které se již před tímto stavem špatně vyrovnávali se stresem nebo mají predispozice na horší reakce na stres. Je potřeba klást důraz na prevenci proti prožívání strachu a stresu.

Stres je reakce na ohrožení a s tím souvisí i pocity úzkosti. Tyto pocity vychází z nejistoty a z neznámého. Covid 19 je nový virus, který neznáme a přirozeně se tak objevují tyto pocity. Strach mohou vyvolávat i nesprávné informace a fámy. Fakta totiž minimalizují strach. Tyto fakta mohou být získána z důvěryhodných zdrojů, například lokálních veřejných zdravotnických organizací či jiných odborných institucí, v tomto případě jde o [Státní zdravotní ústav](#), [hygienické stanice](#), [Ministerstvo zdravotnictví](#), [Světovou zdravotnickou organizaci](#), [Evropské středisko pro prevenci a kontrolu nemocí](#).

Jak zvládat domácí karanténu?

Být v nějaké formě izolace nebo v karanténě může být hodně náročná zkušenost. Pokud je to možné, stále udržujte po tento čas své sociální kontakty prostřednictvím digitálních zařízení. Snažte se zachovat vlastní zvyklost a co možná největší neměnnost. Je důležité vyváženě jíst, mít dostatek spánku a odpočinku, snažit se také o fyzickou a mentální aktivitu. Je dobré používat metody zvládání stresu, které u vás již dříve fungovaly a prokázaly se jako účinné. Je spousta způsobů snižování stresu, jako je třeba relaxace či meditace.

Jak pomoci svým nejbližším?

Důležité je zejména, aby měli dostatečná a správná fakta a aby se jim prezentovala v jasné formě. Měla by se jim dát jasná informace o tom, jak se chránit, aby tomu porozuměli a aby to dodrželi. Jak u dětí, tak i u seniorů je důležité dodržet základní pravidla jako je dostatek spánku, vyvážené stravy, fyzické a mentální aktivity. U osob s kognitivními poruchami nebo demencí by se měl klást ještě větší důraz na způsob předání informace. Je třeba jim informaci opakovat, předávat ji jasně a využívat vizuální pomůcky, např. obrázky. Je to něco, co může snížit stres u starších osob.

Jak se vyrovnat s tím, že je můj test pozitivní?

Je nutné si uvědomit, že nenesete odpovědnost, za to, že jste onemocněli a ani nezodpovídáte za to, jak na vás ostatní lidi reagují. Pokud dodržíte domácí karanténu, hygienické zásady, tak je to v pořádku a to je ta věc, která je důležitá. Pokud vás přepadne silnější úzkost, **zkuste tzv. trojúhelníkové dýchání**: začněte volným výdechem, poté následuje pomalý nádech nosem (při kterém v duchu počítáte od 1 do 4), zadržení dechu (stejně počítání), pomalý výdech ústy (stejně počítání). Tento postup několikrát opakujte.

Na koho se můžete obrátit?

V případě vážnějších psychických problémů nebo pokud se cítíte svými pocity zavaleni, promluvte si se zdravotníkem nebo radcem. Sestavte si plán, kam jít a jak vyhledat pomoc v oblasti tělesného a duševního zdraví, pokud ji budete potřebovat. Můžete se obrátit na dostupnou psychologickou pomoc na bezplatné lince 1212, která byla zavedena v souvislosti s šířením nového koronaviru. Vytočte 1212 a dle hlasového rozcestníku vyberte volbu psychologické pomoci pod příslušným číslem.

Zdroj <https://koronavirus.mzcr.cz/jak-se-vyrovnat-se-svou-psychikou-behem-karanteny/>

Naše blahopřání patří

Všem, kteří slaví nebo oslavili den svého narození a jmenovitě těm, pro které je tento rok životním jubileem.

Ať Vám ten příští přinese pevné zdraví a hodně štěstí.

Židla Miroslav
Vítková Jana
Křístková Eliška
Novotná Ilona
Berka Josef
Žitný Miloš
Janča František



Svoz jedlých olejů a tuků

Dovolujeme si zaslat několik postřehů od řidičů, co sváží jedlé oleje a tuky od nádob z domácností:

- Nedávat oleje do skleněných lahví – mohou se rozbít, jak při manipulaci, tak hlavně při přepravě,
- Nedávat oleje do plastových kanystrů – nepobereme je, nevejde se do boxu,
- Plastové láhve s olejem musí být pevně uzavřeny šroubovacím uzávěrem, nejde na ně dávat jen „zacvakávací“ víčko – při přepravě olej vytéká. Často jsou to důvody, proč oleje nejsou od nádob odvezeny.

Děkujeme za pochopení. **Marius Pedersen, a.s.**

Aplikace V OBRAZE

Pro lepší informování o novinkách na webových stránkách obce si nyní můžete stáhnout mobilní aplikaci V OBRAZE, přidejte si obec Čtyřkoly a aktuální informace z webových stránek budete mít přímo ve svém mobilním telefonu.

Aplikace je dostupná jak pro telefony se systémem Android, tak i Apple.



Vyúčtování odpadů za rok 2019

Náklady obce na svoz a likvidaci odpadů za rok 2019 činily 1.850.890,- Kč, z toho:

- papír 318.404,- Kč
- plast 400.669,- Kč
- sklo 31.492,- Kč
- kovy 20.414,- Kč
- bio odpad 283.823,- Kč
- nebezpečné odpady 31.883,- Kč
- velkoobjemový odpad 54.401,- Kč
- směsný komunální odpad 659.168,- Kč
- úklid veřejného prostranství 50.636,- Kč

Příjmy obce z poplatků za odpady za rok 2019 činily 1.238.425,- Kč

V roce 2019 tedy obec Čtyřkoly doplácela z rozpočtu za odpady 612.465,- Kč.

CYKLOCENTRUM

depo33

prodejna • servis • půjčovna
elektrokola • jízdní kola • koloběžky

Nechte si
v našem servisu
připravit
své jízdní kolo
či elektrokolo
na novou
sezónu.

Začněte novou
sezónu s novým
elektrokolem
či jízdním kolem
(do 30. 4. sleva
10 % na veškerý
sortiment).

Kontakt:
tel.: 732 339 989
www.depo33.cz
e-mail: info@depo33.cz
Adresa: Hlavní 33,
Senohraby (u nádraží)

Provozní doba:
Po-St-Pá: 9:00 – 17:00
Út-Čt: 12:00 – 18:00
So: 9:00 – 12:00
neděle a mimo
otevřací dobu dle
telefonické dohody

Po dobu nouzového stavu informace na telefonu, webu a facebooku