

Odporúčania pre seniorov pred ochorením COVID - 19

Podľa Úradu verejného zdravotníctva SR sú koronavírusom najviac ohrození starší ľudia, a to vo veku nad 65 rokov. Medzi ohrozených patria najmä tí seniori, ktorí trpia rôznymi chronickými ochoreniami a majú oslabenú imunitu.

Čo je to COVID – 19

Koronavírus spôsobujúci ochorenie COVID – 19 predstavuje nový kmeň vírusu. Toto ochorenie zaraďujeme medzi kvapôčkovú infekciu a prenáša sa kašľaním, kýchaním aj rozprávaním.

Odhadovaný inkubačný čas ochorenia je 2 – 14 dní.

Príznaky ochorenia

- horúčka
- kašeľ
- sťažené dýchanie
- bolesť svalov
- únava

Ako sa vyhnete nákaze

- zostaňte doma a v čo najmenšej miere vychádzajte z Vášho obdobia
- jedzte dostatok výživnej stravy vrátane ovocia, zeleniny, vitamínov a pite veľa tekutín
- chodte na prechádzku do prírody, využívajte však miesta, kde je málo ľudí
- doprajte si dostatok spánku a odpočinku
- chráňte sa pred prechladnutím
- zakrývajte si ústa aj nos pri kašľaní a kýchaní
- ak musíte ísť von či na nákup, noste ochranné rúško, prípadne šatku či šál, ktorá Vám zakryje nos a ústa, noste ochranné rukavice
- jednorazové rúška musíte po jednom použití vyhodiť, látkové rúška sa po každom nosení musia vydezinfikovať, ideálne je ho vyvariť, vyžehliť alebo vyprať v dezinfekcii pri vysokej teplote
- počas nákupu sa čo najmenej dotýkajte predmetov; používajte rukavice. Pripravte si zoznam, aby ste tam strávili čo najkratší čas. Na zaplatenie nákupov použite radšej platobnú kartu ako hotovosť. V obchodných reťazcoch využite nákupné hodiny určené pre seniorov a to každý deň medzi 9:00 – 12:00
- ak môžete, využite skôr pomoc susedov alebo známych, aby Vám nakúpili, alebo sa obráťte na mestský úrad a požiadajte o sprostredkovanie nákupu priamo domov
- necestujte, ak to nie je nevyhnutné
- po návrate domov si dôkladne umyte ruky teplou vodou a mydlom, ideálne 40 až 60 sekúnd, nevynechajte žiadnu časť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami aj pod nechtami. Po umytí je najlepšie použiť jednorazovú utierku alebo čistý uterák.
- ruky je vhodné umývať bez prsteňov, náramkov či hodínok
- dodržiavajte zásady osobnej hygieny
- ak bývate v bytovke a je to možné, nechodievajte výťahom
- vyhýbajte sa kontaktu s ostatnými, nenavštevujte svojich príbuzných a známych, kontaktujte ich radšej telefonicky
- častejšie telefonicky komunikujte so svojou rodinou, priateľmi o svojom zdravotnom stave, o svojich potrebách, aby ste predchádzali pocitom úzkosti a samoty
- uistite sa, že máte dostatočnú zásobu liekov, ktoré pravidelne užívate. Ak nemáte, zavolajte svojmu lekárovi, aby Vám vystavil elektronický recept. Lieky si potom vyberte v najbližšej lekárni.

V posledných dňoch bol zaznamenaný aj vyšší výskyt ohrozovania seniorov rôznymi podvodníkmi, preto:

- neotvárajte cudzím ľuďom, nepúšťajte ich do svojho obdobia, chráňte si svoj majetok, zdravie aj život
- ak Vám niekto ponúkne pomoc, napríklad vo forme nákupu alebo zmerania teploty a nabáda Vás k otvoreniu dverí, overte si najskôr o koho ide a či danú osobu poznáte, aby nedošlo k tomu, že Vás oklame a môže Vás ohroziť
- v prípade podozrenia Vášho ohrozenia podvodníkmi volajte políciu SR na telefónnom čísle 158.

Ako postupovať v prípade podozrenia na koronavírus

V prípade, ak máte podozrenie na výskyt ochorenia COVID-19 (koronavírusu) a vyskytli sa u vás príznaky, ako napríklad horúčka, kašeľ, sťažené dýchanie, bolesti svalov, únava odporúčame postupovať nasledovne:

- telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára a informujte ho o svojom zdravotnom stave
- nechodte do ambulancie lekára alebo do nemocnice z dôvodu možnosti nákazy a jej šírenia
- po konzultácii s lekárom postupujte podľa pokynov
- v prípade, že máte akékoľvek otázky, kontaktujte odborníkov Úradu verejného zdravotníctva a regionálnych úradov verejného zdravotníctva na nepretržite fungujúcich telefónnych linkách