

Epidemija nove virusne bolezni COVID-19 in starejši



Bodite odgovorni!

Podprite starejše in kronično bolne!

Zaradi razlogov, ki jih še ne poznamo v celoti, pri starejših, ki zbolijo za novo virusno boleznijo COVID-19, bolezen pogosteje poteka v težji obliki. Nevarnost zapletov je večja tudi pri kronično bolnih. Zato je zelo pomembno, da starejši natančno sledijo nasvetom strokovnjakov glede zaščitnih ukrepov, prav tako pa je odgovornost vseh, da poskrbimo za kar največjo varnost starejših sodržavljanov.

Epidemija korona virusa za vse nas pomeni okoliščine negotovosti, na katere ljudje pogosto odreagiramo s strahom, tesnobo in tudi jezo, kar so normalni človeški odzivi. Starejši ljudje imajo to prednost, da so se že večkrat kot mlajši znašli v negotovih situacijah, jih uspešno preživeli in pri tem zbrali neprecenljive življenjske izkušnje. Imajo modrost, znanje in veščine, kako vzdržati v težkih časih, zato so mlajšim lahko zgled in vzor. **V času epidemije nove virusne bolezni je zelo pomembno, da omejimo druženje, da vzdržujemo varno razdaljo med ljudmi, da iščemo nove načine vzdrževanja stikov z najbližjimi in da se strogo držimo higienskih navodil – vse to preprečuje širjenje okužbe s korona virusom, daje varnost in omogoča kakovostno življenje.**

Dolžnost vseh je, da zaščitimo naše starejše sodržavljanke in se vsi potrudimo zmanjšati tveganja, ki jih zanje prinaša novi korona virus.



Čim bolj dosledno se je treba držati varnostne razdalje vsaj **2 m**.



Dosledno se je treba držati **higienskih pravil**.



Starejšim pomagajmo vzdrževati **družabne stike na daljavo**.



Starejši naj ne nakupujejo v trgovinah, lekarnah, naj ne hodijo na kraje, kjer se zadržuje več ljudi – **priskočimo jim na pomoč** in jim v krogu družine ali soseske zagotovimo primerno podporo, da bodo lahko ostali doma oziroma se v nujnih primerih varno gibali na prostem.

KAKO LAHKO STAREJŠI LJUDJE PODPRETE SVOJ IMUNSKI SISTEM?

- V okviru strokovnih navodil naj tudi starejši ostanejo skladno s svojim zdravstvenim stanjem telesno dejavni vsak dan.
- Dobro je ohranjati in krepiti navade telesne vadbe, tudi v domačem okolju; vadba poveča občutek sreče in sproščenost, zmanjša stres in zaskrbljenost, izboljša razpoloženje ter pripomore k boljši organizaciji dneva; **Vadbi naj se izognejo tisti, ki imajo znake prehladnih (smrkajo, bolečine v žrelu, kašelj) ali gripoznih obolenj (povišana telesna temperatura, utrujenost, bolečine v sklepih in mišicah). Tisti, ki imajo ob vseh teh znakih še težave z dihanjem, morajo nujno in čim prej po telefonu kontaktirati osebnega zdravnika!**
- Za optimalno delovanje imunskega sistema naj starejši uživajo uravnoteženo, pestro mešano prehrano, prilagojeno posameznikovim prehranskim potrebam in zdravstvenemu stanju; zdaj ni čas za kakršnekoli diete.

- Pazimo na dovolj velik vnos tekočin, ki omogoča dobro delovanje sluznic in tako pripomore k boljši imunski zaščiti pred virusi; priporočeno je izogibanje uživanju alkohola.
- Pomembno je poskrbeti za dovolj spanja; vsaj za nekaj ur na dan, najboljše zvečer, je priporočljivo opustiti spremljanje novic v medijih.
- Starejši naj v prilagojenih razmerah ohranjajo tudi duševno, socialno in duhovno dejavnost; za preseganje strahu, dobro počutje in dobro duševno zdravje je pomembno namenoma prekinjati tok negativnih misli, pomisliti na kaj pozitivnega, na tisto, kar je v življenju že uspelo in krepiti hvaležnost za vse, kar je v življenju lepega in dobrega.
- Občutek medsebojne povezanosti, ki temelji na občutkih vključenosti, pomembnosti in vplivnosti v svojem okolju, povečuje občutek varnosti. Pokažimo starejšim, da jih cenimo, da so pomemben del naše družbe in da nam je mar za njihovo dobrobit. Pokličimo starejše svojce po telefonu, povprašajmo jih, kako jim gre, pogovorimo se, delimo svoje občutke, skrbi in pripravljenost pomagati. Poiščimo nove načine povezanosti na daljavo.
- Proti tesnobi in strahu zelo pomaga občutek, da lahko kontroliramo dogajanje. Daleč najboljšo kontrolo nad vplivom trenutnega dogajanja dosežemo z upoštevanjem priporočil za zaježitev širjenja korona virusa; v sedanjih razmerah to pomeni, da upoštevate priporočila za vzdrževanje razdalje med ljudmi in higienska navodila oziroma pravila obnašanja.

- Naj se starejšim dnevna rutina ne ustavi, vendar naj bo prilagojena danim razmeram, v ospredju naj bo pozitivna naravnost in pogled na priložnosti, ki so nastale v sedanji situaciji.
- Ne glede na to, kakšen obred v teh časih najbolj pogrešamo, lahko vsak sam delček svojega dnevnega časa, v domačem okolju, posveti svoji najljubši rutini ali obredu (naj bo to branje, molitev, misel ali pa dejanje).
- Za sprostitev nikar ne posegajmo po cigaretah, alkoholu in drugih drogah. Ukvarjajmo se z dejavnostmi, ob katerih se počutimo dobro in nas veselijo.

VIRI POMOČI, KADAR JE STISKA HUDA

Znašli smo se v nepričakovani, neznani in težavni situaciji. V teh okoliščinah se vsakomur lahko zgodi, da ga prevzame občutek nemoči, žalosti, osamljenosti in stiske. V takih težkih trenutkih človek ne sme ostati sam – stisko je treba nekomu zaupati, se pogovoriti in poiskati rešitve. Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete na telefone za pomoč v stiski:

Klic v duševni stiski: **01 520 99 00** (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).

Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik: **116 123** (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.

PRAKTIČNI NAPOTKI

Za starejše je priporočljivo, da ne obiskujejo trgovin za nakup hrane in nujnih potrebščin, pogovorite se o pomoči. Priporočen je nakup in shranjevanje razumnih količin hrane, več na <https://www.nijz.si/sl/nasveti-za-potrosnike-pri-nakupuprenosuprevozu-in-shranjevanju-zivil>. Preverimo, ali je doma dovolj zdravil, ki jih potrebujejo kronično bolni. Zaloga zdravil naj bi zadoščala za nekaj tednov.

Patronažno varstvo in pomoč družini na domu sta zaradi izrednih razmer omejena. V dogovoru z izbranim osebnim zdravnikom bodo patronažne medicinske sestre še vedno na voljo najbolj ranljivim in tako njim kot tudi njihovim bližnjim posredovale ključne informacije, nasvete in priporočila. V skladu z navodili za preprečevanje širjenja okužb se v okviru storitev pomoči družinam na domu izvajajo le najnujnejša opravila, vezana pretežno na pomoč pri opravljanju temeljnih dnevnih opravil in prinašanja toplih obrokov. Izvajala se bodo prioritarno pri vseh tistih, ki si te storitve ne bodo mogli zagotoviti sami ali s pomočjo svojcev.

Če starejši nujno potrebujejo pomoč pri oskrbi ali nujnih opravilih, pa jim tega ne morejo zagotoviti svojci ali njihovi bližnji, se lahko obrnejo na štab Civilne zaščite v svoji občini.

HIGIENSKA NAVODILA



Izogibajte se tesnim stikom z drugimi ljudmi, vzdržujte medsebojno razdaljo vsaj 2 metra.



Še zlasti se izogibajte stikom z ljudmi, ki kažejo znake akutne okužbe dihal.



Kadar ste zunaj, se čim manj dotikajte površin predmetov, ki se jih dotika veliko ljudi: kljuk, stikal, držal nakupovalnih vozičkov ipd.



Z rokami se ne dotikajte obraza, zlasti ust, nosu in očesnih veznic.



Redno prezračujte prostore, v katerih se zadržujete; prezračite prostor za pet do deset minut večkrat na dan.



Upoštevajte pravilno higieno kašlja (preden zakašljate/kihnete, si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava); papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v pokrit koš za odpadke.



Skrbno si umivajte roke z milom in vodo, zlasti kadar kašljate, kihate, se vsekujete; po vrnitvi domov, pred jedjo, po jedi, po kajenju ipd. roke si lahko občasno tudi razkužite.



Uporablajte svoj jedilni/higienski pribor, perilo in brisače....

ČE ZBOLITE Z AKUTNO OKUŽBO DIHAL

- **Ne hodite v zdravstveni dom , ampak pokličite svojega izbranega osebnega zdravnika ; ravnajte se natančno po navodilih.** Izven delovnega časa ambulate pokličite dežurnega zdravnika v najbližji dežurni ambulanti.
- Če se zdravite doma, upoštevajte navodila, ki ste jih prejeli od zdravnika.

NEKATERI POMEMBNI ZNAKI IN SIMPTIOMI, KI KAŽEJO NA POSLABŠANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA

- Oteženo dihanje ali zasoplost;
- stalna bolečina ali pritisk v prsih;
- zmedenost;
- modrikaste ustnice ali obraz;
- drugi znaki resnega poslabšanja zdravja.

Ta seznam opozorilnih znakov ni popoln. Prosimo, da se za morebitne druge simptome, ki so resni ali zaskrbljujoči, po telefonu posvetujete s svojim zdravnikom. V primeru življenjske ogroženosti pokličite na številko 112.

Ti znaki seveda ne pomenijo nujno, da ste res zboleli za novo virusno boleznijo. Vsekakor pa se je treba o tem čimprej prepričati. V primeru, da take znake zaznate, pokličite svojega izbranega osebnega zdravnika in sledite navodilom, ki jih boste dobili.