

Virus korona COVID-19 – preporuke za starije osobe

Šta je potrebno da starije osobe i osobe sa invaliditetom znaju o virusu korona?

Trenutno dostupni podaci ukazuju da je za starije osoba verovatnoća da će imati teži oblik bolesti koju uzrokuje virus COVID-19 dvostruko veća nego za sredovečne. Moguće je da je ovo zbog promena u imunostemenu koje se dešavaju sa godinama pa je odbrana od infekcija i bolesti teža. Za starije je takođe verovatnije da već imaju određene zdravstvene probleme koji im otežavaju borbu sa bolešću i oporavak.

Pored toga, osobe svih uzrasta, sa ili bez invaliditeta, su u višem riziku da se teže razbole od bolesti koju uzrokuje virus COVID-19 ako već imaju ozbiljnije hronične bolesti kao što su bolesti srca, pluća ili bubrega.

Smanjenje izloženosti zarazi je posebno važno za osobe sa povišenim rizikom od komplikacija!

Ako ste u povišenom riziku ovo su preporuke za vas:

- Obavezno ostanite kod kuće koliko god je to moguće, ako u vašoj zajednici ima virusa COVID-19, a pogotovo ako imate bilo kakve simptome respiratorne infekcije (kašalj, kihanje, otežano disanje).
- Potrudite se da imate dovoljnu količinu lekova za prepisanu terapiju, kao i higijenskih produkata itd. za nekoliko nedelja da bi se smanjila potreba za izlaženjem iz kuće.
- Kada ste izvan kuće, držite se na distanci od osoba koje su bolesne, ograničite bliske kontakte koliko god je to moguće i perite ruke što češće.
- Izbegavajte gužvu, posebno u zatvorenim prostorima gde nema dovoljno provetravanja.
- Izbegavajte putovanje avionom i javnim prevozom kada je to moguće.
- Unapred isplanirajte šta ćete činiti ako se sami razbolite ili se razboli neko od osoba na koje se redovno oslanjate

Planiranje je ključno!

Zaraza virusom COVID-19 može potrajati u vašem okruženju izvesno vreme i u zavisnosti od ozbiljnosti zaraze, zdravstvene vlasti mogu primenjivati različite mere da sačuvaju zdravlje stanovništva, umanje izloženost zarazi virusom COVID-19 i uspore njegovo širenje. Kreiranje plana za vašu porodicu i domaćinstvo može vam pomoći da

zaštitite svoje zdravlje i zdravlje osoba oko sebe u slučaju zaraze u vašoj zajednici. Ovaj plan treba da uzme u obzir uobičajene dnevne rutine vas i članova vaše porodice.

Svakodnevne aktivnosti sprečavanja zaraze i razbolevanja

- Često perite ruke vodom i sapunom, u trajanju od najmanje 20 sekundi, pogotovo posle odlaska u toalet, pre jela, kao i nakon izduvavanja nosa, kivanja ili kašljanja.
- Ako sapun i voda nisu dostupni u tom trenutku, koristite gel za dezinfekciju ruku na bazi alkohola, sa najmanje 60% alkohola. Ako su vam ruke vidljivo prljave, uvek ih operite sapunom i vodom.
- Izbegavajte dodirivanje rukama svojih očiju, nosa i usta
- **Kada kašljete ili kijate pokrijte usta i nos laktom ili koristite papirnu maramicu. Pokušajte da ne kašljete i ne kijate u sopstvene šake jer ćete onda njima dalje širiti virus. Papirnu maramicu bacite u kantu za đubre. Ako kašljete i kijate u svoje šake, ne dodirujte ništa i odmah operite ruke sapunom i vodom.**
- **Držite distancu od drugih ljudi jedan do dva metra.**
- **Izbegavajte rukovanje.**
- **Pokušajte da sve što treba da obavite – obaviteu blizini kuće, ne koristite javni prevoz, naročito ne u špicu.**
- **Provetravajte svoje prostorije.**
- Izbegavajte bliske kontakte sa osobama koje su bolesne
- Ostanite kod kuće kada ste bolesni
- Čistite i dezinfikujte predmete koje često dotičete koristeći uobičajena kućna sredstva dezinfekcije ili vlažne maramice.
- Ne preporučuje se da osobe koje se dobro osećaju nose zaštitne maske
- Zaštitne maske treba da nose osobe koje imaju simptome zaraze virusom COVID-19 kako bi sprečile da se drugi zaraze. Takođe, korišćenje zaštitnih maski je veoma važno za zdravstvene radnike i osobe koje se staraju o bolesnim osobama, na primer članovima porodice.

Simptomi zaraženosti virusom COVID-19

- Simptomi obuhvataju visoku temperaturu, kašalj i plitkije disanje. Ako vam se čini da imate simptome, javite se lekaru.
- Ako imate jače simptome, što hitnije tražite lekarsku pomoć. Ovi simptomi obuhvataju:
 - Teškoće sa disanjem i plitko disanje
 - Trajne bolove ili pritisak u grudima
 - Pomodrelost usana ili lica
- Ova lista ne uključuje sve moguće simptome pa kontaktirajte lekara ako imate bilo koje druge simptome koji deluju ozbiljno ili zabrinjavajuće

