

Segítsük az időseket!

Ajánlások társasházak, utcák, lakóközösségek, egyházközösségek részére

- COVID-19 vírusfertőzéssel kapcsolatban -

Az új koronavírus (COVID-19) járvány legveszélyeztetettebb csoportja az idősek, elsősorban 60 év felettiek!

Az ő egészségük, életük védelmében el kell érni, hogy

az idősek otthonukon kívül ne érintkezzenek senkivel!

Még a szomszédal se találkozzanak!

AZ ÚJ KORONAVÍRUSÓL RÖVIDEN

- A COVID-19 fertőzés fő forrása az **emberről-emberre való terjedés**, mely jellemzően **cseppfertőzéssel** és a fertőzött váladékokkal történő direkt vagy **indirekt kontaktussal** történik.
 - köhögés, tüsszentés által **levegőn keresztül**
 - kézre került nyál, tüdőből vízpára révén szinte minden keresztül, **amihez a fertőzött személy keze hozzá ér**
- A betegség lefolyása (minden életkor átlagában – az időseknél eltolódik a súlyosabb felé):
 - Enyhe vagy közepes: az esetek 80%-ban
 - Súlyos: az esetek 14%-ban
 - Kritikus: az esetek 6%-ban (légzési elégtelenség, sokk, többszervi elégtelenség)

SEGÍTSÜK AZ IDŐSEK ÉLETÉT!

Az idősek másokkal való érintkezésének elkerülése csak akkor valósulhat meg, ha fiatalabbak segítik az életüket. Ehhez a társasházon, utcán, lakóközösségen, egyházközösségen belül:

- Szervezzék meg és intézzék helyettük a **napi bevásárlást** – étel-ital, kiemelten a zöldség és gyümölcs, higiénia áruk!
- Menjenek el helyettük gyógyszertárba, váltsák ki a **gyógyszereiket!**
- Fontos: a **szabadban lét, szabad levegőn séta, kertészkedés ajánlott – de csak egyedül!** Így
- Ha kell, vállalják át tőlük a **kutyák sétáltatását!**
- Ha kell, vigyék le, vigyék ki helyettük a **szemetet!**
- **Ellenőrizzék minden nap**, hogy minden rendben van-e velük!
- **Telekommunikációs eszközökkel, zárt ajtón keresztül**, vagy legalább 2 méter távolságból az ajtó előtről tartsák velük a kapcsolatot, **beszélgessenek velük!**
- Folyamatosan tájékoztassák őket a hírekről, **hiteles információkról!**
- Vegyenek nekik **újságokat, könyveket**, hogy el tudják foglalni magukat!
- **Figyeljék folyamatosan az egészségi állapotukat**, és betegség esetén hívják fel a háziorvosukat!

AMIT AZ IDŐS TEGYEN OTTHON

- **Mosson kezet rendszeresen** és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg kezeit alkoholos kézfertőtlenítővel!
 - ételkészítés előtt és közben
 - étkezés előtt
 - WC használatot követően
 - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
 - beteggel érintkezés előtt és után
 - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- **Mosson kezet a „kézhigiéne öt momentuma”** alapelveinek megfelelően,
 - benedvesítés
 - beszappanozás
 - dörzsölés
 - öblítés
 - szárítás
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**, illetve csak kézmosást követően!
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírzsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne kezébe köhögjön, illetve tüsszentsen, hanem behajlított kar könyökhajlatába!
 - **Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket** rutinszerűen (például: asztalok, ajtógombok, világítókapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
 - **Szellőztessen** gyakran!
 - **Mozogjon rendszeresen** – lakáson belül is!
 - **Étkezzen kiegyensúlyozottan**, fogyasszon **sok zöldséget, gyümölcsöt!**
 - **Pótolja vitaminraktárait!**
 - **Kerülje a dohányzást és alkoholfogyasztást!**

KORAI ORVOSHOZ FORDULÁS

Fontos a tünetek korai felismerése, jelentkezésükkor orvoshoz fordulás.

- **Ha láz, (száraz) köhögés, nehézlégzés** jelentkezik,
 - azonnal hívja fel házi orvosát!
 - maradjon otthon, és kövesse orvos utasításait!
 - lehetőség szerint az egészséges családtagoktól külön szobában tartózkodjon!

HITELES INFORMÁCIÓK

- **Tájékozódjon hiteles forrásokból!**
 - Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapja (www.nnk.gov.hu)
 - Központi kormányzati koronavírus portál (www.koronavirus.gov.hu)
 - WHO honlapja (www.who.int)
- **Ismerje és kövesse a szakmai, hatósági ajánlásokat, utasításokat!**

Ossza meg a hiteles információt ismerőseivel is!

