



### Oto kilka powodów, dla których powinniśmy zachować szczególną ostrożność:

- Wirus jest groźny szczególnie dla osób starszych. Jego zakaźność jest kilkakrotnie większa niż grypy. Śmiertelność gwałtownie rośnie po 60. roku życia, a u osób po 80 roku życia może wynosić nawet dziesięciokrotnie więcej niż u osób młodszych. Jest to związane z procesem starzenia, który zaczyna się ujawniać od 55. roku życia. Przez kolejne lata zachodzą w człowieku zmiany powodujące m.in. powolny wzrost podatności na choroby zakaźne i zmienia się odpowiedź układu immunologicznego na nowe infekcje. **Im starsze płuca, tym wirus chętniej się w nich zagnieżdża.** Osoby w zaawansowanym wieku często nie mają tak silnej gorączki jak ludzie młodzi. Najefektywniejszą ochroną przed infekcjami wirusowymi są szczepienia, a na przykładzie grypy wyraźnie widać, że bardziej potrzebne są u osób starszych.
- Na szczepionkę na wirusa COVID-19 wciąż czekamy.
- Dzieci do 10. roku życia na koronawirusa chorują sporadycznie, a choroba nie ma u nich konsekwencji śmiertelnych..
- Młodzi ludzie mogą być nosicielami choroby i przechodzić ją skąpo objawowo lub bezobjawowo. Stanowią wówczas, przez okres około 14 dni, nieświadome zagrożenie dla starszych osób. To zjawisko jest szczególnie niebezpieczne w dużych miastach, gdzie korzysta się z komunikacji zbiorowej i ma miejsce natężenie kontaktów międzyludzkich w przestrzeniach publicznych. Z tego powodu osoby starsze powinny przebywać w swoich mieszkaniach i na otwartej przestrzeni, ale z ograniczeniem do minimum zbliżania się do innych ludzi, nawet do osób bliskich.
- Krople wydzieliny, jakie padają na różne powierzchnie podczas kaszlu chorej osoby, są podstawową drogą transmisji infekcji. Jeśli zainfekowana osoba kaszle i kicha, wirus rozprzestrzeni się na odległość około 3 metrów. Wirus pozostaje żywy w powietrzu, bądź na powierzchniach na które spadnie, przez około 12 godzin. Może pozostać aktywny na dłoniach, biurku, stole, szklance, sztućcach, skórze, ubraniu przez 6 do 12 godzin. Do organizmu przenika drogą wziewną lub przez śluzówki (usta, przecieranie oczu).
- Odwołanie spotkań grupowych i ograniczenie wyjść z domu do bezwzględnie koniecznych, jest dla osób starszych najbardziej racjonalnym działaniem, aby zmniejszyć ryzyko i skalę zakażeń.
- Ryzyko zarażenia zmniejsza **częste mycie rąk**. Ręce należy myć przez co najmniej 30 sekund, pamiętając o dokładnym namydleniu miejsc między palcami, kciuków, wierzchu dłoni, nadgarstków. Można użyć wody i mydła lub/i preparatów odkażających. Pomocne jest też noszenie z sobą małych kieszonkowych pojemników zawierających alkohol do dezynfekcji dłoni, po kontaktach z powierzchniami dostępnymi publicznie, kiedy ich dotykaliśmy.

# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

Ministerstwo Zdrowia



## Sugestie dla osób pracujących z seniorami:

- Bezpośrednie kontakty z dotykiem należy ograniczyć do minimum, jak tylko jest to możliwe.
- Jeżeli wchodzimy do domu seniora z zewnątrz i mamy za sobą kontakty z większą liczbą nieznanymi osobami, profilaktycznie można zakładać maseczki twarzowe. Każda maska filtrująca powietrze, jeśli chroni usta i nos, ogranicza ryzyko potencjalnego kontaktu z wirusami. Zgodnie z zaleceniami WHO zawsze należy zakładać maskę jeśli mamy kaszel lub kichamy. Jeśli nie mamy maski, a kaszлемy lub kichamy, koniecznie używajmy chusteczki lub zgięcia łokcia – **pamiętajmy, że wirusy na odzież pozostają, a chusteczkę wyrzucamy.**
- Osoby zdrowe, pracujące w przestrzeniach publicznych, mające kontakt z większą liczbą osób, przez zakładanie maski zmniejszają ryzyko zakażenia się wirusem 2019-nCoV.
- Jeśli robimy np. zakupy, to najlepiej zostawić je w przedpokoju, podczas gdy osoba starsza pozostaje w innym pomieszczeniu (min. 1,5 m od nas).
- Podczas odwiedzin seniora należy zachować dystans – siedzieć, rozmawiać w większej odległości niż zwykle (> 1,5 m).
- Dopilnujmy aby osoba starsza pozostająca sama w domu, miała przy sobie telefon, żeby w razie problemów mogła szybko o tym kogoś powiadomić.
- Jeżeli dojdzie do pogorszenia stanu zdrowia podopiecznego, należy umówić wizytę domową, a **nie udawać się z chorym do przychodni.**
- Jeśli u nas pojawią się pierwsze objawy kaszlu, temperatury, osłabienia, pozostajemy w domu. **Wychodzenie z takimi objawami do pracy czy na ulicę jest skrajnie nieodpowiedzialne.**

## Pięć punktów, które SENIOR powinien bezwzględnie przestrzegać:

- Unikać miejsc, gdzie są większe skupiska ludzi – dużych sklepów, przychodni, komunikacji miejskiej itp. Seniorom polecamy korzystanie ze świeżego powietrza na balkonie, we własnym ogródku. Należy dążyć do wyzerowania kontaktów z dotykiem dłońmi powierzchni poza domem oraz chodzenia butami po przestrzeni gdzie jest natężenie ruchu pieszego. Po powrocie z dworu należy na mokro zdezynfekować spody obuwia, na nasączoną środkiem odkażającym szmacie położonej na wycieraczkę
- O zakupy poprosić rodzinę lub młodszych sąsiadów.
- Pić kilka łyków wody co 30 minut, żeby organizm był właściwie nawodniony. Należy unikać picia zimnych napojów i spożywania lodów.
- Po dotknięciu jakiegokolwiek powierzchni w przestrzeni publicznej (klamki, poręczy, przycisków w windach, bankomatów), koniecznie trzeba dokładnie umyć ręce mydłem lub zdezynfekować je płynem dezynfekcyjnym. Tak samo należy postąpić po wizycie listonosza - po odbiorze listu, paczki, emerytury/renty.
- Zaleca się nie podawania dłoni, jeśli nie jest to konieczne. Należy powstrzymać się także od wszelkiej bliskości (uściski, pocałunki, przytulania).

