

Informace pro seniory

Co se děje?

V celém světě je **epidemie nemoci** způsobené tzv. **koronavirem** – COVID-19. Je to nemoc virová a **přenáší se jako chřipka** – kašláním, kýčáním nebo dotykem. Průběh nemoci připomíná chřipku: **vysoká teplota, bolesti svalů a kloubů, dýchací potíže**. Na rozdíl od chřipky má u velké části lidí **závažnější průběh**, včetně zápalů plic a nutnosti použití dýchacích přístrojů. Nejhorší průběh má **u lidí dlouhodobě nemocných a u seniorů**, tam tato nemoc i přes lékařskou pomoc bohužel **končí u části nakažených i smrtí**.

Jaká je situace v České republice?

- Je **zakázáno vycházet z domů**, s výjimkou cesty za rodinou, do práce a pro nutné nákupy.
- Pokud jdete na veřejnost, **musíte mít zakrytá ústa a nos** rouškou, šátkem, šálou, utěrkou, kapesníkem, čímkoliv, co vám nos a ústa zakryje.
- Jsou **zavřené obchody s výjimkou potravin**, drogerie, lékáren a dalších nezbytných potřeb, takže se nebojte, že byste si jídlo, hygienické potřeby a léky koupit nikde nemohli.
- Jsou **zavřené restaurace**.

Kdo mi nakoupí, když se nemá vycházet ven?

- **Na nákup jít můžete**. Mějte ale **zakrytá ústa a nos** (rouška, šátek) a **udržujte si odstup** nejméně 2 metry od ostatních lidí, s nikým se nezdravte potřesením rukou. **Od 19. 3. je pro seniory v obchodech přednostně vyhrazený čas na nákupy od 10 do 12 hodin**.
- Požádejte rodinu.
- Když nemáte rodinu a žijete sami, **požádejte sousedy!** Nebojte se, nestyděte se, lidé vědí, jaká je situace, a nebudou se cítit, že je obtěžujete.
- Zjistěte si, jestli ve vaší obci někdo, kdo službu nákupu přímo do domu nabízí. Pokud máte **kontakt na obecní úřad**, zavolejte v případě potřeby tam, řeknou vám, jaká je situace u vás v obci/městě. Většina starostů spolupracuje se skupinami dobrovolníků, poradí vám, dají vám kontakty. Jsou i **dobrovolníci**, kteří nabízejí obstarání nákupů. Pokud o někom takovém víte, řekněte to svým známým a přátelům.

Nemám roušku, ale musím ven. Co mám dělat?



Zakryjte si nos a ústa šátkem, šálou, ručníkem, utěrkou, kapesníkem. Pokud víte, jak na to, **můžete si ušít roušku sami** ze 100% bavlněného materiálu. Roušky zatím v prodeji nejsou, v lékárnách je neseženete, přednostně je dostávají zdravotníci a záchranáři. **Nekupujte roušky od překupníků!**

(Foto: Kai Hendry, CC-BY)

Jak ošetřovat látkovou roušku, kterou si doma vyrobím sám?

Použitou **látkovou** roušku po příchodu domů neodkládejte na věšák nebo na botník, ale dejte ji **rovnou do umyvadla** či lavoru a hned ji **přelijte vroucí vodou z rychlovarné konvice** (100°C). Nechte ji v horké lázni cca 15 min a postup pak ještě jednou zopakujte. Po uschnutí roušku **pečlivě přežehlete žehličkou** na nejvyšší teplotu. Samozřejmě ji můžete prát i v pračce nebo vyvařit jiným způsobem. Roušky by měly být pokud možno ze 100% světlé bavlny, aby při vyváře nepouštěly barvu.

Na obědy chodím do jídelny, ale ty jsou zavřené. Co teď?

Některé jídelny nabízejí možnost telefonického objednání jídla a rozvozu, často zdarma. Zavolejte jim nebo poproste sousedy, jestli by vám to mohli zjistit oni. Zkuste kontaktovat třeba pečovatelské domy, školní jídelny a podobně.

Můžu jít k doktorovi na objednanou prohlídku?

Ne, **nechodte**. Zavolejte do ordinace a domluvte si jiný termín. Nemocnice přednostně řeší akutní nákazu občanů, kteří už nemoc COVID-19 mají.

Kdo mi předepíše léky, které beru dlouhodobě?

Zatelefonujte svému lékaři, on vám může recept vystavit a **poslat na váš telefon jako SMS**, případně komukoli z rodiny, nebo i sousedovi. V SMS bude kód potřebný k výdeji léku, ten si můžete opsat na papír a zajít s ním do lékárny. Na základě tohoto kódu vám lékárníci lék vydají. **Lékárny jsou otevřené**, pokud si nemůžete dojít sami, požádejte někoho dalšího – opět rodinu, sousedy.

Co mám dělat, když mi není dobře?

- **Pokud máte příznaky** onemocnění koronavirem, tedy bolesti svalů, kloubů, suchý kašel a vysokou teplotu (nad 38°C), **nikam nechoďte!** Zavolejte svému praktickému (obvodnímu) lékaři, nebo **na linku 1212**, tam vám řeknou, jaký je přesně postup. Dojede k vám sanita, která udělá testy.
- **Pokud máte jinou nemoc, nebo se zhoršila vaše chronická dlouhodobá nemoc**, zavolejte praktického (obvodního) lékaře a domluvte si s ním postup. Nejezděte do nemocnice ani k lékaři, nevolejte záchranku.
- **Záchranku volejte, pokud je váš stav vážný**, když se obáváte, že byste mohli třeba omdlít, máte úraz nebo při jiném ohrožení života. Telefon je 155 nebo 112.

V případě zdravotních obtíží volejte informační linku 1212 nebo svého obvodního lékaře.

Můžu jít na poštu pro důchod?

Ano, **můžete**, důchod pro vás budou mít uložený. Nezapomeňte si při cestě na poštu **zakrýt ústa a nos** rouškou nebo šátkem. Přeci nechcete, aby vaše poštačka onemocněla a musela se zavřít celá pošta.

Jsem z toho smutný / smutná, s kým mohu mluvit?

Situace je těžká pro všechny a omezení zasáhla každého. Mírný smutek je pochopitelný. **Zkuste se zabavit**, pokud můžete, nějakou domácí prací, poslouchejte rádio, televizi, čtěte si, telefonujte si s blízkými. Můžou pomoci i různé **bezplatné linky pro seniory** – telefonování na tato čísla je zdarma:

- Telefonická poradna pro seniory **Elpida**: telefon 800 200 007
- Telefonická poradna pro seniory **Život90**: telefon 800 157 157
- Telefonická poradna pro seniory **Anděl na drátě**: telefon 800 555 655

Jak dlouho to ještě bude trvat?

To **nikdo neví**, bohužel. Situace se mění každým dnem, ale neklesejte na mysli, **jednou to skončí**.

**Rady k onemocnění poskytuje nonstop linka – Státní zdravotní ústav:
725 191 370, 724 810 106, 725 191 367**

Jak je to u nás v obci? Jedou autobusy? Je v konzumu otevřeno?

Každý kraj, každý okres má situaci trochu jinou. Pokud nevíte, kde sehnat informace, zavolejte na městský nebo obecní úřad, kde vám jistě rádi poradí a řeknou, na koho se obrátit.

Můžu já nějak pomoci?

Ta nejjednodušší pomoc je, že budete **dodržovat výše napsané**, nebudete chodit ven bez zakrytých úst a nosu, budete dodržovat nejméně dvoumetrový odstup od ostatních lidí a budete dbát na **zvýšenou hygienu, především pečlivé mytí rukou mýdlem** po každém příchodu z jiného místa, než je váš byt nebo dům.

INFORMACE

- pokud potřebujete dovážet obědy, nabízí pomoc Ota Valehrach ml. (objednávejte na e-mailu otoun@seznam.cz nebo telefonním čísle 737 504 431)
- Ota Valehrach nabízí také pomoc se zajištěním a dovozem nákupu potravin
- od 23. března budou autobusy jezdit podle jízdních řádů platných během letních prázdnin