

# **Rady pro seniory během** **koronaviru** **Jsem senior, co mám dělat?**

## **1. POKUD MOŽNO ZŮSTAŇTE DOMA**

Kontakt s dalšími lidmi velmi zvyšuje riziko nákazy

## **2. NEPODÁVEJTE SI RUCE**

Může se to zdát nezdvořilé, ale pozdravit lze úklonou hlavy i jinými způsoby. Klíčové je vyhnout se fyzickému kontaktu s dalšími lidmi. Totéž platí i pro objímání se nebo polibky na tvář apod.

## **3. BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU**

Propojte se s rodinou i známými. Máte-li připojení k internetu, můžete využít služby jako Messenger, WhatsApp atd.

## **4. OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY**

Nevystavujte se zbytečnému riziku a nezděte si domů návštěvy, pokud to není nezbytně nutné. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických zařízeních.

## **5. NECHTE SI POMOCI S NÁKUPY**

Abyste se nemuseli vystavovat setkání desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech, nechte si pomoci s nákupy od rodiny, známých nebo sousedů. Popř. sledujte nabídku ve své obci.

## **6. VYUŽIJTE E-RECEPT**

eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací.

## **7. NECHTE SI POSLAT JÍDLO**

Obraťte se na Obecní úřad – případně Charitu.

## 8. VYCHÁZEJTE VE VHODNÝ ČAS

Pokud jste senior, a i přes doporučení je nutné jít si obstarat pochůzku, nebo nákup, zvolte dobu mezi 9. a 11. hodinou dopoledne, kdy jsou obchody nejprázdnější.

## 9. CO KDYŽ NEMÁTE ROUŠKU/RESPIRÁTOR?

Pokud máte příznaky onemocnění, nemůžete sehnat rouškou a nechcete nakazit okolí, zkuste si vyrobit provizorní roušku z jakékoli bavlněné či lněné tkaniny. Je to lepší než nic.

# Jak pomoci seniorům?

## 1. **BUĎTE VNÍMAVÍ A OHLEDUPLNÍ**

Je důležité, aby se každý z nás choval co nejzodpovědněji a co nejohleduplněji. Seniori patří k nejvíce ohroženým skupinám lidí a potřebují ochránit před virem, ale i před strachem. Počítejte s tím, že to může trvat týdny, možná i tři či čtyři měsíce.

## 2. **BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU**

Starší lidé patří mezi nejvíce ohrožené skupiny vzhledem k důsledkům možné nákazy. Pomozte jim, aby zůstali doma a vycházeli ven jen zcela výjimečně. Pomozte jim propojit se se známými i rodinou, pokud ji nemají na blízku.

## 3. **OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY**

Nevystavujte starší a nemocné lidi zbytečnému riziku. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických zařízeních kromě zajištění zcela nezbytné péče ze strany pečujících osob, zdravotních sester apod.

## 4. **POMÁHEJTE S NÁKUPY**

Každý z nás může pomoci svému sousedovi s nákupem či dalšími potřebami, aby senior nemusel být vystaven setkání s desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech.

## 5. **POMOZTE JIM SE S E-RECEPTY**

eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací. Pokud senior ve vašem okolí nemá chytrý telefon nebo e-mail či s nimi

neumí dobře zacházet, můžete nabídnout své mobilní číslo nebo e-mail. Lékárna potřebuje jen čárový kód.

## **6. POMOZTE S DODÁVKOU JÍDLA**

## **7. POMOZTE S VÝROBOU ROUŠKY/RESPIRÁTORU**

Návody na výrobu roušky a masky najdete [na](#) internetu.