

Dragi starostniki in njihovi bližnji,

Kot sledite v novicah se bolezen COVID-19, ki jo povzroča virus SARS-CoV-2 (koronavirus), pri nas vse bolj širi. V luči tega vas prosimo, da v teh dneh osebne stike omejite na minimalno število ljudi, in obiske (tudi v domačem ali prijateljskem krogu) na tiste nujno potrebne, npr. za dostavo hrane, zdravil, skrb za bolne... Kot veste ste starostniki v času te epidemije ena najbolj ranljivih skupin, zato je toliko bolj pomembno, da se vi in vaši svojci (tudi mladostniki in otroci v istem gospodinjstvu) tega držite. Vsak človek, ki ga srečate in povabite v ožji krog, ima namreč svoj krog ljudi, s katerimi se srečuje in ti zopet svoj krog ljudi, kar pomeni, da če se okuži samo en član te verige, je možnost okužbe tudi za vas in za vaše svojce večja.

Gibanje v prostorih, kjer se zadržuje veliko ljudi (nakupi, obiski na banki, pošti, itd.) omejite na nujne; če je le možno, naj gre po njih mlajši in najbolj zdrav član gospodinjstva, ki naj od ljudi, ki jih sreča, drži vsaj 1,5 m razdalje. Hkrati skrbite za dobro higieno rok: vsakič, ko se vrnete domov umijte roke z milom. Svetujemo vam tudi, da skrbite za svojo odpornost in odpornost svojih bližnjih: če ste zdravi svetujemo redno hojo ali drugo telesno vadbo doma ali na prostem (vendar bodite tudi pri tem pozorni, da se držite predpisane omejitve gibanja ter greste ven le s tistimi, s katerimi živite skupaj – torej v istem gospodinjstvu, do ostalih ljudi pa ves čas držite vsaj 1,5 m razdalje).

V tem času je še posebej pomembno, da skrbimo drug za drugega. Bolj kot kdaj koli so pomembni vaši stiki z osamljenimi ter ostarelimi v vašem kraju. Čeprav se v naslednjih tednih ne boste srečevali, vas prosimo, da vzdržujete redne stike po telefonu. Tako boste lahko dovolj zgodaj ugotovili, če kdo – zaradi pomankanja hrane ali bolezni – potrebuje pomoč, drug drugemu pa boste tudi v oporo. Koronavirus se po telefonu ne širi 😊

Strah naj ne bo ovira, da bi pomagali bližnjemu, lahko pa nas opomni, da je pri pomoči treba ravnati preudarno. V kolikor zboli kdo od vas ali vaših bližnjih se ravnajte v skladu z navodili NIJZ. V primeru suma na okužbo ali v kolikor bo pri kom okužba potrjena in bo svetovano zdravljenje doma, ga/jo – če je le možno – osamite v posebno sobo; izolacijo v vikendih ali drugih osamljenih stavbah zaradi pomankanja možnosti pomoči ob bolezni odsvetujemo, prav tako izolacija zunaj v teh vremenskih razmerah ne pride v poštev, saj slabe razmere poslabšajo vsako okužbo. Za bolne je, ne glede na vrsto okužbe, treba skrbeti. Z namenom zmanjševanja širjenja okužbe, naj za bolno osebo skrbi le ena oseba, če je možno, tisti, ki je najbolj zdrav in ima najmanj pridruženih bolezni. Ostali naj se stika izogibajo.

V kolikor sumite, da je zbolel nekdo izmed osamljenih ljudi, s katerimi ste v stiku po telefonu, se uskladite med seboj (posebej v kolikor je s to osebo v stiku več ljudi) in organizirajte, da gre do te osebe ter ji pomaga le en, najbolj zdrav človek oz. se držite navodil pristojnih organov (na občinskem nivoju pomoč organizira

Civilna zaščita, na katero se lahko obrnete z vprašanjem, kako postopati, po vsej Sloveniji pa pomoč ranljivim skupinam nudi tudi Slovenska Karitas).

Ostala navodila kako ravnati v primeru okužbe ali suma nanjo najdete na:
<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov> in
<https://www.rtvsllo.si/zdravje/novi-koronavirus/kako-ravnati-da-se-ne-okuzite-in-kaj-storiti-ce-sumite-da-ste-se/515382>

Lep pozdrav,

Ana Ramovš, dr. med. v imenu ekipe Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje