

Preporuke za osobe starije životne dobi i osobe s kroničnim nezaraznim bolestima tijekom pandemije COVID-19

COVID-19 mijenja dnevnu rutinu starijih osoba, skrb i podršku koju primaju, njihove mogućnosti socijalne povezanosti, kao i samu percepciju o starijim osobama. Izazovi za starije osobe jesu kako provoditi više vremena kod kuće, uz smanjenje fizičkog kontakta s drugim članovima obitelji, prijateljima i kolegama te privremeni prekid radnih i drugih aktivnosti s prisutnom tjeskobom i strahom od bolesti i smrti – svoje i tuđe. Zato je važno osigurati mogućnosti za zdravo starenje tijekom pandemije.

Smjernice i savjeti (SZO i partneri) za vrijeme pandemije COVID-19 za starije osobe i njihova domaćinstva, zdravstvene i socijalne radnike te lokalne vlasti i zajednice:

Prati ruke.



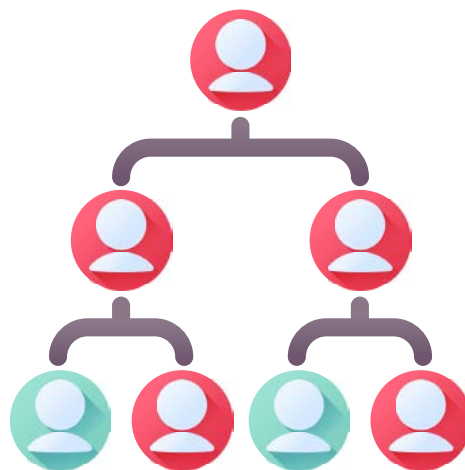
Kihati/kašljati u savinuti lakat ili koristiti maramicu za jednokratnu uporabu.



Slijediti mjere fizičkog distanciranja koje su izdale lokalne vlasti i biti na udaljenosti od barem jednog metra.



Izbjegavati nepotrebna javna okupljanja i održavati socijalni kontakt (npr. telefonom) s obitelji ili prijateljima.



Redovito čistiti i dezinficirati površine koje se često dodiruju rukama.



Imati u kući hrane, potrebitih zaliha i lijekova barem za dva tjedna.



Kupovati on-line ili zatražiti pomoć obitelji, susjeda ili volontera, koji će obaviti kupnju namirnica.



Starije osobe i osobe s kroničnim nezaraznim bolestima (poput astme, dijabetesa, srčanih bolesti) u većem su riziku od razvoja težih simptoma uzrokovanih bolešću COVID-19.



Svjetska zdravstvena organizacija savjetuje osobama svih dobnih skupina da poduzmu propisane mjere kako bi se zaštitili od koronavirusa slijedeći upute o higijeni ruku i respiratornoj higijeni.



Referentni centar Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba, Služba za javnozdravstvenu gerontologiju, Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar" Mirogojska 16, Zagreb

Literatura: WHO, World Health Organization. Older people & COVID-19. Dostupno na: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/covid-19>. Pregledano: 13.08.2020.

Ilustracije preuzete s web stranice <https://www.flaticon.com>