



COMMUNIQUÉ DE LA FUNDACIÓN PILARES PARA LA AUTONOMÍA PERSONAL SUR LA PRÉVENTION DU CORONAVIRUS (COVID-19) CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ET D'AUTRES GROUPES VULNÉRABLES.

Pourquoi les personnes âgées sont plus susceptibles d'être mises en danger par le virus que d'autres groupes d'âge?

Cela est surtout dû au fait qu'elles présentent plus souvent d'autres problèmes de santé, telles que des infections respiratoires chroniques, des problèmes cardiovasculaires, diabète, asthme, etc.

C'est pourquoi, dans le cas des personnes âgées, notamment celles atteintes de problèmes de santé préexistants, il est recommandé d'être plus soigneux afin de ne pas attraper le virus.

Toutefois, il faut éviter que cette crise sanitaire aggrave les problèmes de discrimination et de stéréotypes qui existent à l'égard des personnes âgées.

Être âgée n'est pas synonyme de maladie.

Comment se transmet le virus?

La contamination se fait par contact étroit avec les sécrétions respiratoires générées par la toux ou l'éternuement d'une personne malade.

Les gouttelettes respiratoires (sécrétions) émises lorsqu'on éternue, tousse ou parle, se transmettent par l'air à environ 1 ou 2 mètres de distance, pas beaucoup plus.

On peut également se contaminer en touchant des objets ou des surfaces qui pourraient être infectés et en se touchant ensuite le visage ou les yeux.

Quels sont les symptômes les plus courants du COVID-19?

- Fièvre
- Tousse
- Sensation de manque d'air

Il peut aussi y avoir des troubles digestifs, comme diarrhée ou des douleurs abdominales.

Si vous avez ces symptômes, appelez le 112 pour recevoir des directives.

Recomendations et mesures préventives.

- Rester chez soi et éviter tout contact avec l'extérieur. Si on doit sortir pour faire les courses, garder toujours la distance de sécurité d'un à deux mètres entre les personnes.
- Ne pas se serrer la main, ni embrasser, ni câliner.
- Éviter s'occuper des petits-enfants, puisque les enfants sont dans une plus grande mesure ceux qui propagent la maladie.
- Utiliser des mouchoirs jetables à usage unique.
- Plutôt que dans les mains ou sans se couvrir, éternuer ou tousser dans un mouchoir ou dans le pli de son coude (voir figure à la fin du document).
- Se laver les mains fréquemment est la mesure principale de prévention et contrôle de l'infection : après chaque visite aux toilettes, avant et après chaque repas, après faire le ménage, après une sortie à l'extérieur, etc. (voir à la fin du document les figures avec la technique correcte pour l'hygiène des mains, d'après l'OMS).
- Soigner et se couper les ongles courts, éviter l'usage de bagues, bracelets, montres-bracelets ou d'autres ornements.
- Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Rester fréquemment en contact avec des proches, des amis, des voisins ou des professionnels par téléphone, Skype ou Whatsapp, notamment lorsqu'on vit seul. Si disponible, utiliser le service de Téléassistance pour toutes questions ou en cas de besoin de discuter.
- Le renforcement des liens sociaux des personnes âgées est très important pour cette situation. Le tissu social (famille, amis, voisins) est très utile pour informer sur des mesures à prendre, contrôler les situations d'incertitude, montrer de l'affection et de la chaleur, chercher des possibilités de loisirs chez soi... Les moyens de communication (radio et télévision) proposent de nombreuses façons de profiter du temps libre à la maison.
- Les voisins de chaque maison peuvent faire beaucoup pour les personnes âgées, en particulier celles qui vivent seules : s'intéresser à elles, leur montrer de l'affection, se porter volontaire pour faire quelques achats pour elles (supermarché, pharmacie, etc.)
- Rejeter des fausses affirmations et de l'alarmisme.

NOUS FAISONS, EN SOMME, UN APPEL À LA RESPONSABILITÉ CIVILE : NOUS POUVONS TOUS CONTRIBUER À ENRAYER LA PROPAGATION ET LA MEILLEURE FORME DE LE FAIRE C'EST DE RESTER CHEZ NOUS. LES PERSONNES ÂGÉES, QUI ONT TOUJOURS MONTRÉ LEUR ENGAGEMENT SOCIAL ET SOLIDARITÉ, MONTRENT ENCORE UNE FOIS LEUR CAPACITÉ À LE FAIRE.



Position pour tousser ou éternuer et graphiques avec la séquence pour le lavage des mains :

