



MEDEDELING VAN DE FUNDACIÓN PILARES PARA LA AUTONOMÍA PERSONAL OVER DE PREVENTIE VAN HET CORONAVIRUS (COVID-19) BIJ OUDEREN EN ANDERE KWETSBARE GROEPEN.

Waarom worden oudere mensen meer getroffen door het virus dan andere leeftijdsgroepen? Dit is vooral te wijten aan het feit dat ze vaker fundamentele gezondheidsproblemen hebben, zoals chronische luchtweginfecties, hart- en vaatziekten, diabetes, astma, enz.

Daarom wordt er aanbevolen dat ouderen, vooral degenen met reeds bestaande gezondheidsproblemen, uiterst voorzichtig zijn om niet besmet te raken.

Deze gezondheidscrisis mag echter niet leiden tot een verergering van de discriminatie en stereotypering van ouderen. **Ouder zijn betekent niet ziek zijn.**

Hoe raak je besmet?

Je kan besmet raken door nauw contact met luchtwegsecretie, dat ontstaat wanneer een zieke persoon hoest of niest.

De ademhalingsdruppels (luchtwegsecretie), die vrijkomen als je niest, hoest of praat, worden op een afstand van ongeveer 1 à 2 meter (niet veel meer) door de lucht overgedragen.

Je kan ook besmet raken door het aanraken van je gezicht of ogen nadat je voorwerpen of oppervlakken, die geïnfecteerd kunnen zijn, hebt aangeraakt.

Wat zijn de meest voorkomende symptomen van COVID-19?

- Koorts
- Hoest
- Kortademigheid

Er kunnen ook spijsverteringsproblemen voorkomen, zoals diarree en buikpijn. Als je deze symptomen hebt, moet je 112 bellen voor begeleiding.

Advies en preventieve maatregelen.

- Blijf thuis en vermijd contact met de buitenwereld. Als je boodschappen moet gaan doen, houd dan altijd een veilige afstand van 1 tot 2 meter van andere mensen.
- Schud geen handen, kus of knuffel niet.
- Ga niet oppassen op je kleinkinderen, want kinderen zijn degenen die de ziekte het meest verspreiden.
- Gebruik papieren zakdoekjes.

- Hoest of nies niet in je handen of in de lucht. Doe dit op een zakdoek of bedek je mond en neus met de binnenkant van je arm (zie figuur aan het einde van het document).
- Het frequent wassen van de handen is de belangrijkste maatregel voor de preventie en bestrijding van besmettingen. Dit moet gebeuren wanneer u van het toilet komt, voor en na het eten, na het schoonmaken van het huis, nadat je van buiten komt, enz. (op het einde van het document staan figuren met de juiste techniek voor handhygiëne volgens de WGO).
- Nagels moeten kort en netjes worden gehouden, waarbij het dragen van ringen, armbanden, polshorloges of andere accessoires vermeden moet worden.
- Vermijd het aanraken van je ogen, neus of mond.
- Hou regelmatig contact met familie, vrienden, buren of professionals via de telefoon, Skype of whatsapp, vooral wanneer je alleen woont. In geval van vragen of behoefte aan een praatje kan je gebruik maken van de Tele-hulpdienst.
- De verbetering van de sociale netwerken van ouderen is in deze situatie van groot belang. Het sociale netwerk (familie, vrienden, buurt) is zeer nuttig om te informeren over de te nemen maatregelen, om situaties van onzekerheid te voorkomen, om affectie en liefde te tonen, om de vrijetijds mogelijkheden vanuit huis te begeleiden... De media (radio en TV) stelt vele manieren voor om van de vrije tijd vanuit huis te genieten.
- De buren kunnen veel doen voor oudere mensen, vooral voor degenen die alleen wonen: belangstelling en genegenheid tonen, aanbieden om wat boodschappen voor hen te doen (supermarkt, apotheek, enz.).
- Vermijd *fake news* en bangmakerij.

KORTOM, WE LANCEREN EEN OPROEP TOT BURGERVERANTWOORDELIJKHEID: WE KUNNEN ALLEMAAL ONS STEENTJE BIJDAGEN AAN HET VERMINDEREN VAN DE BESMETTING EN HET VERBETEREN VAN DE MANIER WAAROP WE MET RAMPEN OMGAAN. DE BURGEMEESTERS, DIE TOT NU TOE HUN SOCIALE COMPROMIS EN SOLIDARITEIT HEBBEN GETOOND, TONEN OPNIEUW AAN DAT ZE DE EERSTE ZIJN DIE DIT DOEN.

Hoest- of niespositie en schema met instructies voor het wassen van de handen.



V
fc

HOE ONTSMET IK MIJN HANDE met handalcohol ?



1a 1b
Neem een handvol handalcohol (ongeveer 3 ml)



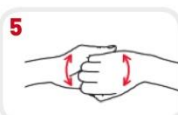
2
Wrijf de handpalmen
tegen elkaar



3
Wrijf de rechter handpalm
over de linker handrug
en omgekeerd



4
Wrijf de rechter handpalm tegen de
linker handpalm met de vingers van
beide handen tussen elkaar



5
Breng de achterkant van de vingers in de andere
handpalm en wrijf de vingers
tegen deze handpalm heen en weer



6
Wrijf de duim van elke hand in
met de palm van de andere hand



7
Wrijf de vingertoppen van elke
hand draaiend in in de palm van
de andere hand



8
Spoel de handen goed af zodat
alle zeepresten verwijderd
worden



9
Dep de handen droog met een
wegwerphanddoekje



10
Sluit de kraan met het wegwerphanddoekje zodat de handen
niet opnieuw besmet worden

20 à 30 sec



HOE WAS IK MIJN HANDE met water en zeep?



0
Bevochtig de handen met water



1
Neem een voldoende
hoeveelheid zeep



40 à 60 sec