



COMUNICAT DIN PARTEA FUNDAȚIEI PILARES PENTRU AUTONOMIA PERSONALĂ ASUPRA PREVENIRII CORONAVIRUSULUI (COVID-19) LA PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ ȘI LA ALTE GRUPURI VULNERABILE.

¿De ce virusul afectează mai mult persoanele în vârstă decât alte segmente de vârstă?

Acest lucru se datorează mai ales faptului că aceste persoane prezintă mai frecvent probleme de bază în ce privește sănătatea, precum infecții respiratorii cronice, afecțiuni cardiovasculare, diabet, astm etc.

Din acest motiv se recomandă ca persoanele în vârstă, mai ales cele care deja au probleme cu sănătatea, să sporească grija de a nu se contagia.

În același timp, trebuie să veghem ca această criză sanitară să nu agraveze problemele de discriminare și stereotipiile existente cu privire la persoanele în vârstă. **A fi în vârstă nu înseamnă a fi bolnav.**

¿Cum se produce contagiarea?

Se produce prin contactul îndeaproape cu secrețiile respiratorii care sunt generate prin tusea sau strănutul unei persoane bolnave.

Picăturile respiratorii (secrețiile) care se emit când strănutăm, tușim, vorbim, se transmit prin aer la o distanță aproximativ de 1- 2 metri maximum.

Contagiarea se poate produce și prin atingerea obiectelor sau suprafețelor care au putut fi infectate și atingerea ulterioară a ochilor sau a feței.

¿Ce simptome sunt cele mai comune pentru a ne da semnalul de alarmă asupra COVID-19?

- Febră
- Tuse
- Senzație de lipsă de aer

Pot apărea și probleme digestive precum diaree sau dureri în zona abdomenului. Dacă aveți cumva aceste simptome, trebuie să telefonați la 112 pentru a primi indicații.

Recomandări și măsuri de prevenire.

- Rămâneți în casă și evitați orice contact cu exteriorul. Dacă aveți nevoie de cumpărături, mențineți în permanență distanța de securitate între unu și doi metri față de celelalte persoane.
- NU dați mâna, nu vă pupați, nu îmbrățișați pe nimeni.
- Evitați să rămâneți cu nepoții pentru a avea grijă de ei, căci copiii sunt în cea mai mare măsură purtătorii bolii.
- Folosiți batiste de hârtie de unică folosință.
- Dacă strănutați sau tușiți, nu faceți asta în palme sau în aer, ci într-o batistă sau acoperindu-vă gura și nasul cu partea interioară a brațului (a se vedea schema de la sfârșitul acestui document).
- Spălatul frecvent pe mâini este principala măsură de prevenire și control a infecției. Repetați gestul ori de câte ori mergeți la baie, înainte și după mese, în urma curățeniei la domiciliu, în urma unei ieșiri pe stradă. (la sfârșitul documentului veți vedea niște figuri care indică tehnica corectă de igienă a mâinilor, conform OMS).
- Unghiile trebuie tăiate scurt și îngrijite, iar purtatul brățărilor, inelelor, ceasurilor de mână sau al altor podoabe, trebuie evitat.
- Trebuie evitată atingerea buzelor, ochilor și nasului.
- Mențineți contactul permanent cu rudele, prietenii, vecinii sau personalul de îngrijire doar prin telefon, Skype sau whatsapp, mai ales dacă locuiți singur(ă). Dacă sunteți beneficiarul(a) unui serviciu de TELEASISTENȚĂ, puteți recurge la el pentru orice întrebare sau dacă simțiți nevoia de a vorbi.
- Fortificarea rețelelor de socializare ale persoanelor în vârstă este extrem de importantă în această situație. Rețeaua socială (familia, prietenii, vecini) este de mare utilitate pentru informarea asupra măsurilor ce trebuie luate, împiedicarea situațiilor de incertitudine, demonstrarea sentimentelor de afecțiune și dragoste, ori diversificarea activităților de petrecere a timpului acasă. Mijloacele massmedia (radio, TV) vă propun multe maniere în care să vă relaxați fără a ieși din casă.
- Vecinii pot fi de mare ajutor pentru persoanele în vârstă, mai ales pentru cele care trăiesc singure: interesându-se, arătându-le afecțiune, oferindu-se să le facă o cumpărătură (alimentară, farmacie).
- Respingerea oricărei informații false sau zvon alarmist.

ACEASTA ESTE, ÎN DEFINITIV, O CHEMARE LA RESPONSABILITATEA CIVICĂ A FIECĂRUIA: NOI TOȚI PUTEM CONTRIBUI LA OPRIREA CONTAGIERII IAR MODALITATEA CEA MAI EFICACE ESTE SĂ NU IEȘIM DIN CASĂ. PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ, CARE AU DOVEDIT ÎNTOTDEAUNA UN DEOSEBIT ANGAJAMENT SOCIAL ȘI SOLIDARITATE, DOVEDESC DIN NOU CĂ SUNT PRIMII ȘI LA ACEASTĂ MATERIE.

Traducido por: DRA, CATALINA ILIESCU (Universidad de Alicante)

Poziția pentru a tuși și a strănuta urmată de diagrama cu secvețele ce trebuie urmate la curățarea/spălarea mâinilor.



CUM SPĂLĂM MÂINILE?

⊕ Durata întregii proceduri: **cel puțin 30 de secunde!**



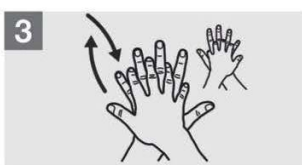
0 Udați mâinile cu apă.



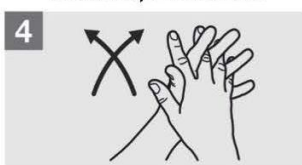
1 Aplicați săpun suficient pentru a acoperii toată suprafața mâinilor.



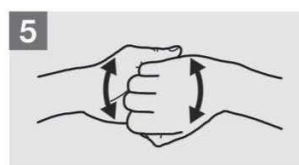
2 Frecați mâinile, palmă peste palmă.



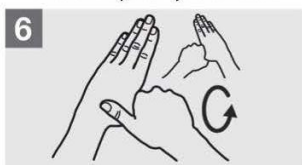
3 Palma dreaptă peste dosul palmei stângi cu degetele încrucișate și invers.



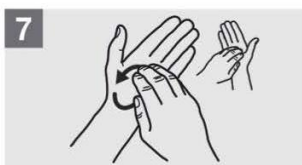
4 Palmă peste palmă, cu degetele încrucișate.



5 Dosul degetelor pe palma opusă.



6 Frecări rotative cu degetul mare stâng prins în palma dreaptă și invers.



7 Frecări rotative într-un sens și celălalt cu degetele împreunate ale mâinii drepte pe palma stângă și invers.



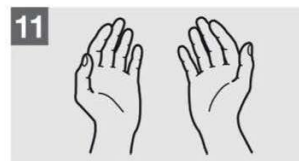
8 Clătiți mâinile cu apă.



9 Uscați mâinile cu un prosop de unică folosință.



10 Închideți robinetul folosind un prosop.



11 Odată uscate, procedura de spălare este terminată.

În conformitate cu recomandările:



World Health
Organization



Ministerul Sănătății



INSP
Institutul Național de
Sănătate Publică



CNEPSS
Centrul Național de Evaluare și
Promovare a Stării de Sănătate