



ОФИЦИАЛЬНОЕ РАЗЪЯСНЕНИЕ ФОНДА ПИЛАРЕС ПО ПЕРСОНАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ КОРОНАВИРУСА (COVID-19) ДЛЯ ПОЖИЛЫХ И ДРУГИХ УЯЗВИМЫХ ГРУПП ЛЮДЕЙ.

Почему вирус поражает пожилых людей больше, чем другие возрастные группы?

В основном это связано с тем, что у людей этого возраста чаще возникают проблемы со здоровьем, такие как хронические респираторные инфекции, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, астма и т. д.

По этой причине рекомендуется, чтобы пожилые люди, особенно те, у которых уже есть проблемы со здоровьем, проявляли крайнюю осторожность, чтобы не заразиться.

Однако мы не должны допустить, чтобы этот санитарный кризис усугубил проблемы дискриминации и стереотипов, существующих в отношении пожилых людей.

Быть пожилым не является синонимом болезни.

Как происходит заражение?

Заражение происходит при тесном контакте с выделениями из дыхательных путей, которые образуются при кашле или чихании больного. Капли из дыхательных путей (выделения), которые выделяются, когда мы чихаем, кашляем или говорим, передаются по воздуху на расстояние не больше примерно 1-2 метров.

Мы также можем заразиться вирусом, касаясь предметов или поверхностей, которые могли быть заражены, и затем касаясь нашего лица или глаз.

Какие симптомы являются наиболее распространенными для выявления COVID-19?

- Высокая температура
- Кашель
- Ощущение нехватки воздуха

Также могут быть проблемы с пищеварением, такие как диарея и боль в животе.

Если у вас есть эти симптомы, необходимо позвонить по номеру 112 для дальнейших инструкций.

Рекомендации и меры профилактики.

- Оставайтесь дома и избегайте контакта с внешним миром. Если вам необходимо выйти в магазин, всегда придерживайтесь безопасного расстояния от одного до двух метров от других людей.
- Не обменивайтесь рукопожатиями, поцелуями и объятиями.
- Избегайте присмотра за внуками, так как именно дети больше всего распространяют болезнь.
- Используйте одноразовые салфетки.
- Не чихайте и не кашляйте в руки или воздух. Используйте платок или прикройте рот и нос внутренней частью руки (см. Рисунок в конце документа).
- Частое мытье рук является основной мерой профилактики и контроля распространения инфекции. Делайте это всякий раз, после посещения туалета, до и после еды, после уборки дома, после возвращения с улицы и т. д. (В конце документа показана правильная техника гигиены рук, в соответствии с рекомендациями ВОЗ).
- Ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены, избегайте ношения колец, браслетов, наручных часов или других украшений.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу или рту.
- Поддерживайте частые контакты с семьей, друзьями, соседями или специалистами по телефону, Skype или WhatsApp, особенно если Вы живете одни. Если у вас есть услуга Telecare, воспользуйтесь ею, если у вас есть какие-либо вопросы или вам нужно поговорить.
- В этой ситуации очень важно укреплять социальные контакты пожилых людей. Социализация (семья, друзья, окружение) очень полезна для информирования о мерах, которые необходимо предпринять, решений в неопределенных ситуациях, демонстрации поддержки и привязанности, определения возможностей проведения досуга дома ... Средства массовой информации (радио и телевидение) предлагают множество способов приятного проведения свободного времени дома.
- Соседи в каждом доме могут многое сделать для пожилых людей, особенно для тех, кто живет один: проявлять к ним интерес, заботу, предлагать совершить покупки для них (в супермаркете, аптеке и т. д.)
- Избегайте ложной информации и паники.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ МЫ ПРИЗЫВАЕМ К ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: МЫ ВСЕ МОЖЕМ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ РАСПРАСТРАНЕНИЕ ЗАРАЖЕНИЯ И ЛУЧШИМ СПОСОБОМ СДЕЛАТЬ ЭТО, БУДЕТ ОСТАТЬСЯ ДОМА. ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ВСЕГДА ДЕМОНСТРИРОВАЛИ СОЦИАЛЬНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СОЛИДАРНОСТЬ И СНОВА МОГУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ СВОИМ ПРИМЕРОМ, КАК ЭТО ДЕЛАТЬ.

Правильное положение для кашля или чихания и график последовательности мытья рук



Обработка рук водой и жидким мылом		Обработка рук антисептиком	
<p>1a  Смочите руки водой</p> <p>1б  Налейте жидкое мыло в ладонь</p>	<p>1a  Налейте антисептик в ладонь в количестве, рекомендуемом производителем</p> <p>1б </p>		
<p>2  Втирайте средство в ладони рук</p> <p>3  Втирайте средство во внешнюю сторону кисти одной руки ладонью другой руки и наоборот</p>	<p>4  Втирайте средство в ладони рук, переплетая пальцы</p> <p>5  Соедините пальцы «в замок», пальцами одной руки растирайте ладонь другой</p> <p>6  Захватите большой палец одной руки ладонью другой руки и круговыми движениями втирайте средство и наоборот</p>	<p>7  Сомкнутыми пальцами одной руки втирайте средство круговыми движениями в ладонь другой руки и наоборот</p>	
<p>8  Тщательно промойте руки под проточной водой</p> <p>10  Последним полотенцем закройте кран</p>	<p>9  Вытирайте руки одноразовыми полотенцами до полного высыхания</p> <p>11  Теперь ваши руки безопасны ⌚ Продолжительность процедуры 40-60 секунд</p>	<p>8  Втирайте антисептик до полного высыхания</p> <p>Как только руки полностью высохли, они стали безопасны ⌚ Продолжительность процедуры 30-40 секунд</p>	