



ОФІЦІЙНЕ РОЗ'ЯСНЕННЯ ФОНДУ ПІЛАРЕС ЩОДО ПЕРСОНАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ІЗ ЗАПОБІГАННЯ КОРОНАВІРУСУ (COVID - 19) ДЛЯ ЛІТНІХ ТА ІНШИХ УРАЗЛИВИХ ГРУП ЛЮДЕЙ.

Чому вірус вражає літніх людей більше, ніж інші вікові групи?

В основному це пов'язано з тим, що у людей цього віку частіше виникають проблеми із здоров'ям, такі як хронічні респіраторні інфекції, серцево-судинні захворювання, діабет, астма і т. д.

З цієї причини рекомендується, щоб літні люди, особливо ті, у яких вже є проблеми із здоров'ям, проявляли крайню обережність, щоб не заразитися.

Проте ми не повинні допустити, щоб ця санітарна криза посилила проблеми дискримінації і стереотипів, існуючих відносно літніх людей.

Бути літнім не є синонімом хвороби.

Як відбувається зараження?

Зараження відбувається при тісному контакті з виділеннями з дихальних шляхів, які утворюються при кашлі або чханні хворого.

Краплі з дихальних шляхів (виділення), які виділяються, коли ми чхаємо, кашляємо або говоримо, передаються повітрям на відстань не більше приблизно 1-2 метрів.

Ми також можемо заразитися вірусом, торкаючись предметів або поверхонь, які могли бути заражені, і потім торкаючись нашого лиця або очей.

Які симптоми є найбільш поширеними для виявлення COVID - 19?

- Висока температура
- Кашель
- Відчуття нестачі повітря
- Також можуть бути проблеми з травленням, такі як діарея і біль в животі.
- Якщо у вас є ці симптоми, необхідно зателефонувати за номером 112 для подальших інструкцій.

Рекомендації і заходи профілактики.

- Залишайтеся удома і уникайте контакту із зовнішнім світом. Якщо вам необхідно вийти в магазин, завжди дотримуйтеся безпечної відстані від одного до двох метрів від інших людей.
- Не обмінюйтеся рукоштовками, поцілунками і обіймами.
- Уникайте нагляду за онуками, оскільки саме діти найбільше поширюють хворобу.
- Використовуйте одноразові серветки.
- Не чхайте і не кашляйте в руки або повітря. Використайте хустку або прикрийте рот і ніс внутрішньою частиною руки (див. Малюнок у кінці документу).
- Часте миття рук є основною мірою профілактики і контролю поширення інфекції. Робіть це всякий раз, після відвідування туалету, до і після їжі, після прибирання будинку, після повернення з вулиці і т. д. (У кінці документу показана правильна техніка гігієни рук, відповідно до рекомендацій ВОЗ)
- Нігті мають бути коротко і акуратно підстрижені, уникайте носіння кілець, браслетів, наручних годинників або інших прикрас.
- Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота.
- Підтримуйте часті контакти з сім'єю, друзями, сусідами або фахівцями по телефону, Skype або WhatsApp, особливо якщо Ви живете одні. Якщо у вас є послуга Telecare, скористайтеся нею, якщо у вас є які-небудь питання або вам треба поговорити.
- У цій ситуації дуже важливо зміцнювати соціальні контакти літніх людей. Соціалізація (сім'я, друзі, оточення) дуже корисна для інформування про заходи, які необхідно зробити, прийняття рішень в невизначених ситуаціях, демонстрації підтримки і прихильності, визначення можливостей проведення дозвілля вдома. Засоби масової інформації (радіо і телебачення) пропонують безліч способів приємного проведення вільного часу вдома.
- Сусіди в кожному будинку можуть багато чого зробити для літніх людей, особливо для тих, хто живе один: виявляти до них зацікавленість, турботу, пропонувати зробити покупки для них (у супермаркеті, аптеці і т. д.)
- Уникайте неправдивої інформації і паніки.

НАОСТАНОК МИ ЗАКЛИКАЄМО ДО ГРОМАДЯНСЬКОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ: МИ УСІ МОЖЕМО ЗРОБИТИ СВІЙ ВКЛАД, ЩОБ ЗУПИНИТИ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ ЗАРАЖЕННЯ, І КРАЩИМ СПОСОБОМ ЗРОБИТИ ЦЕ БУДЕ ЗАЛИШИТИСЯ УДОМА. ЛІТНІ ЛЮДИ ЗАВЖДИ ДЕМОНСТРУВАЛИ СОЦІАЛЬНУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І СОЛІДАРНІСТЬ, І ЗНОВУ МОЖУТЬ ДЕМОНСТРУВАТИ СВОЇМ ПРИКЛАДОМ, ЯК ЦЕ РОБИТИ.

TRADUCIDO POR: Daria Shchegolkova (doctoranda en la Universidad de Alicante, bajo la dirección de C. Iliescu)

Правильне положення для кашлю або чхання і графік послідовності миття рук



Мийте руки правильно

тривалість процедури 40-60 секунд



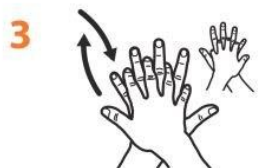
Намочіть руки водою



Нанесіть стільки мила, щоб воно покривало всю поверхню рук



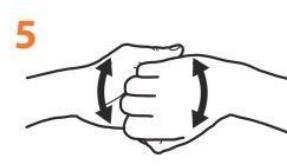
Масажуйте долоня до долоні



Потріть правою долонею по поверхні лівої руки з переплетьми пальцями і навпаки



Потріть руки долоня об долоню з переплетьми пальцями



Зачепіть пальці і потріть їх



Ретельно вимивайте великі пальці кожної руки



Потріть долоні пальцями в круговому напрямку



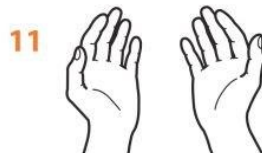
Змийте руки водою



Витріть руки рушником одноразового використання



Вимкніть кран рушником



Тепер ваші руки в безпеці



World Health
Organization