

Rzecznik Praw Obywatelskich apeluje do Rodzin Seniorów:

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa, prosimy o przestrzeganie poniższych zaleceń:

- Dzieci przechodzą zakażenie wirusem łatwiej, a nawet całkowicie bezobjawowo. Niestety mogą być nosicielami choroby i zarazić Babcię, Dziadków. **Z tego powodu prosimy o odwołanie wszelkich wizyt dzieci u osób starszych.**
- **Myjmy ręce** ciepłą wodą z mydłem – tak jak jest to pokazywane na ulotkach.
- Nie witajmy się pocałunkami i uściskami. W tym szczególnym okresie, bliskość wyrażajmy dobrym słowem.
- Zróbmy zakupy znajomym Seniorom. Torbę najlepiej zostawić pod drzwiami lub w przedpokoju. Jeśli rozpakowujemy zakupy, to koniecznie powinniśmy i przed i po tej czynności dokładnie umyć ręce. Zachowajmy odległość od osoby starszej, ok. 1,5 metra
- Porozmawiajmy z bliskimi Seniorami czy wiedzą do kogo się zwrócić o pomoc, gdyby Państwo nie mogli ich wesprzeć. Może to najwyższy czas na poznanie sąsiadów.
- Częściej kontaktujmy się z Seniorami przez telefon lub komputer, żeby nie czuli się samotni, gdy nie mogą wyjść z domu.
- Dostarczmy Seniorom większą ilość ciekawej prasy i książek.
- Jeśli osoba starsza, którą się opiekujemy, chciałaby uczestniczyć we mszy świętej, pokażmy w jaki sposób może to zrobić nie wychodząc z domu, np. w telewizorze lub komputerze.
- Niestety, zaobserwowano wzrost prób oszustwa, na które Seniorzy są narażeni, np. fałszywe telefony z banku informujące o zablokowaniu konta, w związku z koronawirusem i prośbą o podanie danych poufnych. Uczulmy osoby starsze na takie sytuacje!
- Jeżeli przychodzimy do Seniora, a po drodze spotykaliśmy się z innymi ludźmi, profilaktycznie w domu seniora można założyć maseczkę. Maski jest obowiązkowa jeśli mamy jakiegokolwiek objawy przeziębienia. Jeśli nie mamy maski, podczas kichania lub kaszlu zakrywajmy twarz chusteczką, którą zaraz wyrzucimy i umyjmy ręce.
- Jeśli Senior ma kłopoty ze zdrowiem, umówmy wizytę domową, a nie idźmy z nim do przychodni



Skąd te zalecenia?

- Wirus COVID-19 jest groźny szczególnie dla osób starszych. Jego zakaźność jest kilkakrotnie większa niż grypy. Zagrożenie rośnie z wiekiem - gwałtownie po 60. roku życia, a u osób po 80 roku życia jest nawet dziesięciokrotnie większe niż u osób młodszych. Jest to związane z procesem starzenia, który zaczyna się ujawniać od 55. roku życia. Przez kolejne lata zachodzą w naszych organizmach zmiany powodujące m.in. powolny wzrost podatności na choroby zakaźne i zmienia się odpowiedź układu immunologicznego na nowe infekcje. **Im starsze płuca, tym wirus chętniej się w nich zagnieżdża.** Osoby w zaawansowanym wieku często nie mają tak silnej gorączki jak ludzie młodzi. Najefektywniejszą ochroną przed infekcjami wirusowymi są szczepienia, a na przykładzie grypy wyraźnie widać, że bardziej potrzebne są u osób starszych.
- Seniorom pomoże szczepionka uodparniająca na COVID-19, ale wciąż na nią czekamy.
- Dzieci do 10. roku życia na koronawirusa chorują sporadycznie, a choroba nie ma u nich konsekwencji śmiertelnych. Młodzi ludzie mogą być jednak nosicielami choroby i przechodzić ją skąpo objawowo lub bezobjawowo. Stanowią wówczas, przez okres około 14 dni, nieświadome zagrożenie dla starszych osób. To zjawisko jest szczególnie niebezpieczne w dużych miastach, gdzie korzysta się z komunikacji zbiorowej i ma miejsce natężenie kontaktów międzyludzkich w przestrzeniach publicznych. Z tego powodu osoby starsze powinny przebywać w swoich mieszkaniach i na otwartej przestrzeni, ale z ograniczeniem do minimum zbliżania się do innych ludzi, nawet do osób bliskich.
- Krople wydzieliny, jakie padają na różne powierzchnie, kiedy osoba chora kaszle, przenoszą infekcję. Jeśli zainfekowana osoba kaszle i kicha, wirus rozprzestrzeni się na odległość około 3 metrów. Przez około 12 godzin pozostaje aktywny w powietrzu i na powierzchniach, na które spadnie. Na dłoniach, biurku, stole, szklance, sztućcach, skórze, ubraniu - przez 6 do 12 godzin. Do organizmu przenika drogą wziewną lub przez śluzówki (usta, przecieranie oczu).
- To dlatego ograniczanie kontaktów także z bliskimi i wyjść z domu do bezwzględnie koniecznych, jest dla osób starszych najbardziej racjonalnym działaniem, aby zmniejszyć ryzyko i skalę zakażeń.
- Ryzyko zarażenia zmniejsza **częste mycie rąk**. Ręce należy myć przez co najmniej 30 sekund, pamiętając o dokładnym namydleniu miejsc między palcami, kciuków, wierzchu dłoni, nadgarstków. Można użyć wody i mydła lub/i preparatów odkażających. Pomocne jest też noszenie z sobą małych kieszonkowych pojemników zawierających alkohol do dezynfekcji dłoni, po kontaktach z powierzchniami dostępnymi publicznie, kiedy ich dotykaliśmy.