

# Informace pro seniory

## Co se děje?

---

V celém světě je **epidemie nemoci** způsobené tzv. **koronavirem** - COVID-19. Je to nemoc virová a **přenáší se jako chřipka** - kašláním, kýcháním nebo dotykem. Průběh nemoci připomíná chřipku: **vysoká teplota, bolesti svalů a kloubů, dýchací potíže**. Na rozdíl od chřipky má u velké části lidí **závažnější průběh**, včetně zápalů plic a nutnosti použití dýchacích přístrojů. Nejhorší průběh má **u lidí dlouhodobě nemocných a u seniorů**, tam tato nemoc i přes lékařskou pomoc **končí často i smrtí**.

**V případě zdravotních obtíží volejte informační linku 1212 nebo svého obvodního lékaře.**

## Jaká je situace v České republice?

---

- Je **zakázáno vycházet z domů**, s výjimkou cesty za rodinou, do práce a pro nejnnutnější nákupy.
- Pokud jdete na veřejnost, **musíte mít zakrytá ústa a nos** rouškou, šátkem, šálou, utěrkou, kapesníkem, čímkoliv, co vám nos a ústa zakryje.
- Jsou **zavřené všechny obchody**, s výjimkou **potravin**, drogerie, lékáren a dalších nezbytných potřeb, takže se nebojte, že byste si jídlo, hygienické potřeby a léky koupit nikde nemohli.
- Jsou **zavřené restaurace**

**Rady k onemocnění poskytuje nonstop linka - Státní zdravotní ústav:**

**725 191 370, 724 810 106, 725 191 367**

## **Kdo mi nakoupí, když se nemá vycházet ven?**

---

- **Na nákup jít můžete.** Mějte ale **zakrytá ústa a nos** (rouška, šátek) a **udržujte si odstup** nejméně 2 metry od ostatních lidí, s nikým se nezdravte potřesením rukou. **Od 19. 3. je pro seniory v obchodech přednostně vyhrazený čas 10-12 hodin.**
- Požádejte rodinu
- Když nemáte rodinu a žijete sami, **požádejte sousedy!** - nebojte se, nestyďte se, lidé vědí, jaká je situace, a nebudou se cítit, že je obtěžujete
- Zjistěte si, jestli ve vaší obci někdo, kdo službu nákupu přímo do domu nabízí. Pokud máte **kontakt na obecní úřad**, zavolejte v případě potřeby tam, řeknou vám, jaká je situace u vás v obci/městě. Většina starostů spolupracuje se skupinami dobrovolníků, poradí vám, dají vám kontakty. Jsou i **dobrovolníci**, kteří nabízejí obstarání nákupů. Pokud o někom takovém víte, řekněte to svým známým a přátelům.

## **Nemám roušku, ale musím ven. Co mám dělat?**

---

**Zakryjte si nos a ústa** šátkem, šálou, ručníkem, utěrkou, kapesníkem. Pokud víte jak na to, **můžete si ušít roušku sami** z nějakého 100% bavlněného materiálu. Roušky zatím v prodeji nejsou, v lékárnách je

neseženete, přednostně je dostávají zdravotníci a záchranáři. **Nekupujte roušky od překupníků!**



*(Foto: Kai Hendry, CC-BY)*

## **Jak ošetřovat látkovou roušku, kterou si doma vyrobím sám?**

---

Použitou **látkovou** roušku po příchodu domů neodkládejte na věšák nebo na botník, ale dejte ji **rovnou do umyvadla** či lavoru a hned ji **přelijte vroucí vodou z rychlovarné konvice** (100°C). Nechte ji v horké lázni cca 15 min a postup pak ještě jednou zopakujte. Po uschnutí roušku **pečlivě přežehlete žehličkou** na nejvyšší teplotu. Samozřejmě ji můžete prát i v pračce nebo vyvařit jiným způsobem. Roušky by měly být pokud možno ze 100% světlé bavlny, aby při vyvážce nepouštěly barvu.

## Na obědy chodím do jídelny, ale ty jsou zavřené. Co teď?

---

Některé jídelny nabízejí možnost telefonického objednání jídla a rozvozu, často zdarma. Zavolejte jim nebo poproste sousedy, jestli by vám to mohli zjistit oni. Zkuste kontaktovat třeba pečovatelské domy, školní jídelny a podobně.

## Můžu jít k doktorovi na objednanou prohlídku?

---

Ne, **nechod'te**. Zavolejte do ordinace a domluvte si jiný termín. Nemocnice přednostně řeší akutní nákazu občanů, kteří už nemoc COVID-19 mají

## Kdo mi předepíše léky, které беру dlouhodobě?

---

**Zatelefonujte** svému lékaři, on vám může recept vystavit a **poslat na váš telefon jako SMS**, případně komukoli z rodiny, nebo i sousedovi. V SMS bude kód potřebný k výdeji léku, ten si můžete opsat na papír a zajít s ním do lékárny. Na základě tohoto kódu vám lékárníci lék vydají. **Lékárny jsou otevřené**, pokud si nemůžete dojít sami, požádejte někoho dalšího - opět rodinu, sousedy.

## Co mám dělat, když mi není dobře?

---

- **Pokud máte příznaky** onemocnění koronavirem, tedy bolesti svalů, kloubů, suchý kašel a vysokou teplotu (nad 38°C), **nikam nechod'te!**

Zavolejte svému praktickému (obvodnímu) lékaři, nebo **na linku 1212**, tam vám řeknou, jaký je přesně postup. Dojede k vám sanita, která udělá testy.

- **Pokud máte jinou nemoc, nebo se zhoršila vaše chronická dlouhodobá nemoc**, zavolejte praktického (obvodního) lékaře a domluvte si s ním postup. Nejezděte do nemocnice ani k lékaři, nevolejte záchranku.
- **Záchranku volejte, pokud je váš stav vážný**, když se obáváte, že byste mohli třeba omdlít, máte úraz nebo při jiném ohrožení života. Telefon je 155 nebo 112.

## Můžu jít na poštu pro důchod?

---

Ano, **můžete**, důchod pro vás budou mít uložený. Nezapomeňte si při cestě na poštu **zakrýt ústa a nos** rouškou nebo šátkem, přeci nechcete, aby vaše pošťačka onemocněla a musela se zavřít celá pošta.

## Jsem z toho smutný / smutná, s kým mohu mluvit?

---

Situace je těžká pro všechny a omezení zasáhla každého. Mírný smutek je pochopitelný. **Zkuste se zabavit**, pokud můžete, nějakou domácí prací, poslouchejte rádio, televizi, čtěte si, telefonujte si s blízkými. Můžou pomoci i různé **bezplatné linky pro seniory** - telefonování na tato čísla je zdarma:

- Telefonická poradna pro seniory **Elpida**: telefon 800 200 007
- Telefonická poradna pro seniory **Život90**: telefon 800 157 157
- Telefonická poradna pro seniory **Anděl na drátě**: telefon 800 555 655

## Jak dlouho to ještě bude trvat?

---

To **nikdo** neví, bohužel. Situace se mění každým dnem, ale neklesejte na mysli, **jednou to skončí**.

## Jak je to u nás v obci? Jedou autobusy, vlaky? Je v konzumu otevřeno?

---

Každý kraj, každý okres má situaci trochu jinou. Pokud nevíte, kde sehnat informace, zavolejte na městský nebo obecní úřad, kde vám jistě rádi poradí a řeknou, na koho se obrátit.

## Můžu já nějak pomoci?

---

Ta nejjednodušší pomoc je, že budete **dodržovat výše napsané**, nebudete chodit ven bez zakrytých úst a nosu, budete dodržovat nejméně dvoumetrový odstup od ostatních lidí a budete dbát na **zvýšenou hygienu, především pečlivé mytí rukou mýdlem** po každém příchodu z jiného místa, než je váš byt nebo dům.

---

*Text je k volnému použití, můžete si jej upravit, zkrátit, rozšířit, vytisknout, zkrátka jej použijte, jak uznáte za vhodné. Bez jakéhokoli omezení, licence CC-0. Změny vyhrazeny, bez nároku na úplnost či aktuálnost.*