

Preporuke starijima, njihovim srodnicima i komšijama u vezi sa korona virusom

Sinoć je u našoj zemlji uvedeno vanredno stanje zbog korona virusa. Osobe sa 65 i više godina su navedene kao osobe sa većim stepenom rizika, odnosno kao najveća meta napada korona virusa pa je preporuka da ograniče svoje kretanje. Stariji od danas treba da ostanu u svojim kućama. Ovo je veoma važno i preporuke nadležnih treba da slušamo i sprovodimo.

ovo nije vreme za paniku jer je u pitanju preventiva, koja može i treba da spreči da budemo meta korona virusa koji može imati i ozbiljne posledice.

Važno je:

- Da ostanemo smireni, da ne paničimo već da pokušamo da reorganizujemo svoje obaveze, navike i svakodnevnicu.
- Ako živimo u stanu sami ili sa osobama koje su takođe starije ili su mlađe a bolesne su pa ne izlaze, pozovimo srodnike, ako su u istom mestu ili u blizini, da planiraju makar jednom do dva puta nedeljno dolazak do nas radi nabavki i donošenja neophodnih potrepština iz prodavnica ili apoteka.
- Ako nemamo srodnike ili srodnici nisu u blizini, pa se ne možemo osloniti na njihovu neposrednu pomoć, obratimo se komšijama, da nam se nađu i pomognu ili predsedniku zajednice stanara. Oni nam mogu pomoći i da organizujemo izlazak kućnog ljubimca u šetnju, ako ga imamo. Tu će nam najpre priteći u pomoć komšije koji takođe imaju kućne ljubimce.
- Umesto dnevnih šetnji na koje smo navikli pokušajmo da radimo dva tri puta u toku dana lagane vežbe u kući.
- Otvarajmo prozore za to vreme kako bi kuća/stan bili provetreni.
- Izbegavajmo da po ceo dan gledamo informativni program na TV već se opredelimo za vesti u tri termina u toku dana, biće to dovoljno da imamo sve važne informacije. Ostalo vreme gledajmo zabavne emisije, filmove...slušajmo muziku na radiju.
- Provodimo više vremena u čitanju neke lepe knjige koju smo nekada davno čitali ili koju smo želeli da pročitamo a nismo imali vremena.
- Ukrštenice i enigmatika nas mogu veoma zaokupiti i pomoći da nam vreme konstruktivnije prolazi.
- Ako smo pušači, ovo je odlična prilika da ostavimo pušenje ili ako to ne možemo potrudimo se da ga bar smanjimo. Bitno je da ne upadnemo u zamku i da više pušimo.
- Vodimo računa o ishrani. Ovo je odlična prilika jer imamo vremena na pretek da kuvamo čorbe i jela jer je to mnogo zdravije nego da jedemo konzerviranu hranu. Vodimo računa i oko količina hrane
- Za starije koji žive u selu i moraju da izađu iz kuće da nahrane stoku ili da odu do prodavnice, ključno je da vode računa o higijeni. Posle svakog izlaska iz kuće oprati sapunom ruke, najmanje 20 sekundi. U prodavnici ne otvarati rukom/šakom vrata već laktom ili sa papirnom maramicom. ne prilazite drugoj osobi na razdaljinu manju od jednog metra.
- Ako se ne osećamo dobro potražimo pomoć lekara. Zovimo prvo telefonom svog izabranog lekara, pa onda postupajmo u skladu sa instrukcijama koje dobijemo. lekove nam može prepisati i ako ne odemo u ambulantu/Dom zdravlja.

Preporuka srodnicima: ovo je vreme kada ste potrebni svojim starijima ne samo u smislu fizičke već i u smislu emotivne podrške. Nazovite ih svakodnevno da popričate sa njima i utvrdite kako su. Mnogo će im to značiti a vi ćete biti sigurni da je sve u redu sa njima.

Preporuka komšijama: ovo je pravo vreme i pravi trenutak da potvrdimo u praksi da smo dobre komšije, da smo solidarni kada zatreba i da ne zaboravljamo svoje bližnje koji su u potrebi. Zakucajte na vrata starije osobe u vašem komšiluku da je pitate kako je i da li joj je potrebna neka pomoć. Biće dovoljno i kesu sa smećem da joj preuzmemo i odnesemo iz kuće. Kupovinu hleba i mleka takođe možemo usput obaviti a i do apoteke otići umesto starijih.