

VÁŽENÉ DÁMY A PÁNI, SENIORKY A SENIORI!

Prinášame stručný prehľad a základné informácie o novom koronavírusu spolu so špecifikáciou osobitostí charakteristických pre seniorský vek.

CHARAKTERISTIKA OCHORENIA

- Nový koronavírus (na začiatku označovaný ako nCoV-2019) má názov SARS-CoV-2 a choroba, ktorú spôsobuje má názov COVID-19 (z anglického názvu COrona VIRus Disease 2019).
- Je príbuzný vírusom známym z nedávnej histórie, t. j. SARS-koronavírus (z roku 2002) a MERS-koronavírus (2012).
- Najväčšia hrozba nového SARS-CoV-2 spočíva v tom, že sa šíri vzdušnou cestou (kvapôčkovou nákazou) a že ho môžu prenášať aj také infikované osoby, ktoré nemajú žiadne alebo len veľmi mierne vonkajšie prejavy ochorenia.

PRÍZNAKY OCHORENIA

- COVID-19 má širokú škálu prejavov ochorenia dýchacích ciest:
 - od miernych (kašeľ, zvýšená teplota)
 - cez závažné (vysoká horúčka nad 38 stupňov Celzia, POZOR u starších a imunitne oslabených osôb môže telesná teplota zostať nízka), dusivý kašeľ, hnačka, bolesti svalov)
 - až po ťažký zápal pľúc a zlyhanie obličiek, ktoré sa môžu končiť smrťou.
- Vo väčšine prípadov je priebeh ochorenia len mierny.
- Ťažkým priebehom ochorenia sú najviac ohrození starší ľudia (65+), ľudia s pridruženými chronickými chorobami a s oslabenou imunitou.

Zdroj: Interný materiál SZSS v Nitre- Usmernenie pre zamestnancov...

IMUNITNÝ SYSTÉM SENIORA

Imunitný systém seniora už nereaguje tak pohotovo a presne, ako to bolo v produktívnom veku. U starších ľudí sa preto častejšie vyskytujú infekcie, ale aj rôzne zápalové ochorenia ako je napríklad reumatoidná artritída.

Početné štúdie dospeli k záveru, že v porovnaní s mladšími ľuďmi sú seniori spravidla náchylnejší na infekčné choroby.

Príčiny sa zatiaľ nepodarilo opísať do úplných detailov. Čiastočne za to môžu poškodené a opotrebované tkanivá životne dôležitých orgánov. Podľa všetkého však zvýšené riziko následkov infekcie do veľkej miery súvisí so zníženým počtom T-buniek. Na klesajúcom počte T-buniek sa zrejme podieľa aj znížená činnosť týmusu, takzvanej detskej žľazy. Ide o orgán, v ktorom tieto ochranné bunky dozrievajú, no s rastúcim vekom sa jeho funkcie oslabujú.

Výskum vedcov z Univerzity v Birminghame ukazuje, že starnutie ovplyvňuje činnosť viacerých druhov bielych krviniek, nie len T-bunky. Dôležitý je tiež dostatočný prísun živín, ako jeden z kľúčových faktorov.

Prvá obranná línia pred ochoreniami je zdravý životný štýl.

- Nefajčite.
- Jedzte stravu s vysokým podielom ovocia a zeleniny.

- Pravidelne cvičte.
- Udržiavajte si zdravú hmotnosť.
- Ak pijete alkohol, pite iba s mierou alebo prestaňte piť úplne.
- Doprajte si dostatočne dlhý spánok.
- Aktívne sa chráňte pred infekciou - často si umývajte ruky a dôkladné prevárajte mäso.
- Pokúste sa minimalizovať stres.
- Dodržiavajte odporúčané očkovania.
- Dodržiavanie týchto všeobecných zásad zdravého životného štýlu je najlepšia možná stratégia, ktorou si prirodzene udržíte silný a zdravý imunitný systém.

Zdroj : Matkovská Zuzana- Sme, 12.3.2020.Starnutie rozladí imunitný systém. Prečo sa vo vyššom veku telo nedostatočne bráni?

HYGIENICKÁ OPATRENIA

- Často si umývajte ruky mydlom a vodou, najmenej po dobu 20 sekúnd. Môžete použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu. Najúčinnším bojom proti šíreniu nákazy je umývanie rúk mydlom a vodou. Mydlo zabezpečí čistotu niekoľkými procesmi – zmyje masť a vrstvy špiny, naruší ochranné vrstvy na povrchu vírusu a odplaví nefunkčné zvyšky baktérií z rúk. „Tuhé mydlo je rovnako účinné ako tekuté – a to aj čo sa týka hygieny. Na umývanie môžete použiť aj antibakteriálne gély alebo spreje. Dôležité však je, aby obsahovali viac ako 60 percent alkoholu, inak nie sú dost účinné. Dôležité je, aby ste ich použili v dostatočnom množstve (približne 3 mililitre), aby ste pokryli celú plochu chrbta rúk, dlaní a zápästí a nevynechali oblasť okolo nechtov a pod nechtami. Techniku umývania rúk nájdete v obrázku pod textom.
- Očí, nosa a úst sa nedotýkajte neumytými rukami.
- Zakrývajte si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodte. Nedoporučuje sa kýchať do dlaní, ale do lakťového ohybu, ak nie je možné použiť jednorazovú vreckovku.
- Ak ste nútení opustiť obydľie, napr. za účelom nákupu, zakryte si nos aj ústa rúškou (maskou) alebo inou tkaninou, na ruky si dajte jednorazové rukavice, alebo klasické zimné rukavice, ktoré po použití prežehlíte alebo vyperiete.
- Aj pri kontakte s príbuznými, ktorí vám napríklad prinášajú nákupy a prichádzajú k vám z vonka (z verejných priestorov) používajte rúšku alebo akúkoľvek pevnejšiu tkaninu, ktorá vytvorí bariéru v oblasti nosa a úst.
- Obmedzte spôsob pozdravu podávaním si rúk. Nikdy neviete, čoho sa človek oproti vám dotýkal.
- Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky.
- V prípade zhoršenia zdravotného stavu a potreby odbornej lekárskej pomoci kontaktujte lekára alebo záchrannú zdravotnú službu telefonicky.
- Dôsledne dbajte na čistotu bezprostredného prostredia (čistenie dotykových povrchov – kľučky, mobily, stôl a pod.) a obmedzte nosenie náramkov a iných predmetov na rukách.
- Do autobusu MHD v Nitre vás bez rúška, respektíve inej ochrany tváre nepustia. Lístok si u vodiča nekúpate – musíte použiť buď čipovú kartu alebo SMS lístok. MHD funguje v prázdninovom režime, jazdí ako v sobotu.
- Dodržiavajte osobný odstup (najmenej 2 metre).

- Ak ste boli vy alebo vaši príbuzní v zahraničí, 14 dní od príchodu je potrebné kontrolovať svoj zdravotný stav (horúčka, kašeľ, bolesť hrdla, dýchavičnosť).

ĎALŠIE OPATRENIA

- Nenavštevujte zariadenia sociálnych služieb, nerealizujte žiadne spoločenské stretnutia a miesta, kde sa koncentruje vyšší počet ľudí. Kontakty s priateľmi a rodinou realizujte telefonicky.
- Odložte návštevy akýchkoľvek úradov. Zmeškanie zákonnej lehoty v dôsledku opatrení proti koronavírusu sa nebude považovať za porušenie zákona, občan ani podnikateľ nebude za nedodržanie lehoty sankcionovaný. Lehoty na podávanie opravných prostriedkov zostávajú v platnosti a ich dodržiavanie sa naďalej vyžaduje.
- Dôchodky- v prípade výplaty dôchodku v hotovosti môže dôjsť k úprave spôsobu výplaty Slovenskou poštou. Ak tento prípad nastane, informáciu sprostredkujeme prostredníctvom mestského webu a sociálnych sietí.
- V prípade príznakov respiračného ochorenia zostaňte doma na lôžku a neprijímajte návštevy, telefonicky konzultujte zdravotný stav s lekárom, je potrebné prijímať tekutiny a vitamíny, nebuť v priamom kontakte s inými osobami počas doby pretrvávania príznakov.
- Ak potrebujete súrne lieky z lekárne telefonicky požiadať praktického lekára o vystavenie elektronického receptu a poprosť príbuzných alebo známych, aby vám lieky vyzdvihli. Nebudete sa tak priamo vystavovať riziku prenosu nákazy.
- Zabráňte nechránenému kontaktu s divými alebo hospodárskymi zvieratami.

Zdroj: Mesto Nitra

Interný materiál SZSS v Nitre- Usmernenie pre....; Zdroj: Interný materiál SZSS v Nitre- Usmernenie pre....

Gdovinová, D.- Vasilko, T. Denník N, 9.3.2020 Otázky a odpovede o koronavírusu. Čo je zatvorené, ako sa chrániť, kto musí byť v izolácii

AK SA CHCETE PORADIŤ, ZAVOLAJTE NA LINKY ZRIADENÉ ŠTÁTOM:

Národné centrum zdravotníckych informácií – 0800 221 234;

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682;

Regionálne úrady verejného zdravotníctva v regiónoch: v Nitre – 0948 495 915;

**Rešpektovaním doporučení sa snažíme predchádzať šíreniu vírusu v populácii.
Ďakujeme za vašu spoluprácu.**

Rada seniorov mesta Nitra
Mesto Nitra, Odbor sociálnych služieb
Správa zariadení sociálnych služieb mesta Nitra

Technika umývania rúk

Každý pohyb opakujte 5-krát



Dlaň o dlaň



Pravá dlaň cez chrbát ľavej ruky



Ľavá dlaň cez chrbát pravej ruky



Vnútorne strany prstov v polohe dlaň ku dlani



Chrbtová strana prstov k dlani druhej ruky



Palce otáčavým pohybom



Dlane otáčavým pohybom