

Rady pro seniory během koronaviru

Jsem senior, co mám dělat?

- **POKUD MOŽNO ZŮSTAŇTE DOMA**
Kontakt s dalšími lidmi velmi zvyšuje riziko nákazy
- **NEPODÁVEJTE SI RUCE**
Může se to zdát nezdvořilé, ale pozdravit lze úklonou hlavy i jinými způsoby. Klíčové je vyhnout se fyzickému kontaktu s dalšími lidmi. Totéž platí i pro objímání se nebo polibky na tvář apod.
- **BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU**
Propojte se s rodinou i známými. Máte-li připojení k internetu, můžete využít služby jako Messenger, WhatsApp atd.
- **OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY**
Nevystavujte se zbytečnému riziku a nezvěte si domů návštěvy, pokud to není nezbytně nutné. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických
- **NECHTE SI POMOCI S NÁKUPY**
Abyste se nemuseli vystavovat setkání desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech, nechce si pomoci s nákupy od rodiny, známých nebo sousedů.
- **VYUŽIJTE E-RECEPT**
eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací.
- **NECHTE SI POSLAT JÍDLO**
Firmy jako Rohlik.cz a Kosik.cz a i Tesco nabízejí roznáškové služby zdarma pro seniory a držitele ZTP.
- **NECHOĎTE DO RESTAURACÍ ANI JÍDELEN**
Pokud chcete jídlo z restaurace, doporučujeme, abyste si jej objednali a jen vyzvedli a snědli doma či na pracovišti.
- **VYCHÁZEJTE VE VHODNÝ ČAS**
Pokud jste senior, a i přes doporučení si chcete jít sám nakoupit, zvolte dobu mezi 9. a 11. hodinou dopoledne, kdy jsou obchody nejprázdnější.
- **ŠKOLKY JEN V NUTNÝCH PŘÍPÁDECH**
Do mateřských škol posílejte své děti, jen pokud to skutečně nutně potřebujete, nenechávejte však děti hlídat seniorům.
- **CO KDYŽ NEMÁTE ROUŠKU/RESPIRÁTOR?**
Pokud máte [příznaky](#) onemocnění, nemůžete sehnat roušku a nechcete nakazit okolí, zkuste si vyrobit provizorní roušku z jakékoli bavlněné či lněné tkaniny. Je to lepší než nic.

Jak pomoci seniorům?

- **BUĎTE VNÍMAVÍ A OHLEDUPLNÍ**
Je důležité, aby se každý z nás choval co nejzodpovědněji a co nejohleduplněji. Senioři patří k nejvíce ohroženým skupinám lidí a potřebují ochránit před virem, ale i před strachem. Počítejte s tím, že to může trvat týdny, možná i tři či čtyři měsíce.
- **BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU**
Starší lidé patří mezi nejvíce ohrožené skupiny vzhledem k důsledkům možné nákazy.

Pomozte jim, aby zůstali doma a vycházeli ven jen zcela výjimečně. Pomozte jim propojit se se známými i rodinou, pokud ji nemají na blízku.

- **OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY**

Nevystavujte starší a nemocné lidi zbytečnému riziku. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických zařízeních kromě zajištění zcela nezbytné péče ze strany pečujících osob, zdravotních sester apod.

- **POMÁHEJTE S NÁKUPY**

Každý z nás může pomoci svému sousedovi s nákupem či dalšími potřebami, aby senior nemusel být vystaven setkání s desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech.

- **POMOZTE JIM SE S E-RECEPTY**

eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací. Pokud senior ve vašem okolí nemá chytrý telefon nebo e-mail či s nimi neumí dobře zacházet, můžete nabídnout své mobilní číslo nebo e-mail. Lékárna potřebuje jen čárový kód.

- **POMOZTE S DODÁVKOU JÍDLA**

Firmy jako Rohlik.cz, Kosik.cz a iTesco nabízejí roznáškové služby zdarma pro seniory a držitele ZTP. Pokud někdo ze seniorů neumí ovládat e-shop, nemá platební kartu nebo přístup k internetu, můžete dodávku zprostředkovat vy.