

# Praktické informácie pre seniorov

**Seniori sú najviac ohrození nákazou koronavírusom.**

## **Základné odporúčania pre seniorov:**

- zostaňte doma a v čo najmenšej miere vychádzajte z domu alebo bytu,
- ak von ísť musíte, noste ochranné rúško, prípadne šatku či šál, ktorá Vám zakryje nos a ústa, noste ochranné rukavice,
- poproste rodinných príslušníkov, susedov alebo známych, aby Vám nakúpili
- ak sa vyberiete na nákup sami, vezmite si ochranné rúško, rukavice a dezinfekčný prostriedok na ruky. Choďte do obchodu v čase, keď tam nie je veľa ľudí, dopredu si pripravte nákupný zoznam, aby ste v obchode strávili čo najmenej času. Dajte si na ruky rukavice a počas nákupu sa čo najmenej dotýkajte predmetov. Na zaplatenie nákupov použite radšej platobnú kartu ako hotovosť,
- necestujte, ak to nie je nevyhnutné. Ak cestujete mestskou dopravou či vlakom, noste ochranné rúško a rukavice a čo najmenej sa dotýkajte plôch v týchto prostriedkoch,
- po návrate domov si dôkladne umyte ruky teplou vodou a mydlom a dodržiavajte zásady osobnej hygieny,
- vyhýbajte sa kontaktu s ostatnými, nenavštevujte svojich príbuzných a známych, kontaktujte ich radšej telefonicky,
- uistite sa, že máte dostatočnú zásobu liekov, ktoré pravidelne užívate. Ak nemáte, zavolajte svojmu lekárovi, aby Vám vystavil elektronický recept, lieky si potom vyberte v najbližšej lekárni.
- Dezinfikujte povrchy a kľučky dezinfekčnými prostriedkami s obsahom chlóru či jódu.
- Pri kýchaní a kašľaní si vždy zakryte ústa jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zlikvidujte.
- Nedotýkajte sa očí, úst a nosa kontaminovanými rukami.
- Snažte sa dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek, kto kašle alebo kýcha.
- Myslite na to, že choroboplodné zárodky môžu byť na tlačidlách zvončekov, na vodovodných batériách, na nákupných vozíkoch a iných predmetoch, ktoré bežne používate.