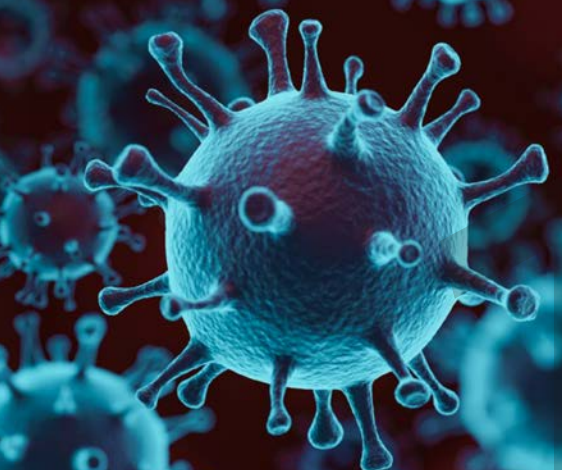




BEZPIECZNY SENIOR



W DOBIE COVID-19

SENIORZY TO GRUPA OSÓB, KTÓRE SZCZEGÓLNI
POWINNY CHRONIĆ SIĘ PRZED KORONAWIRUSEM.

KORONAWIRUS – CO MUSISZ WIEDZIEĆ? Co to jest koronawirus?

Koronawirus 2019-nCoV to wirus należący do rodziny koronawirusów (coronaviridae). Ich nazwa pochodzi od wypustek białkowych na ostonce lipidowej wirusa, tworzących strukturę przypominającą koronę. Wszystkie poznane dotąd koronawirusy powodujące zakażenia u ludzi są wirusami wywołującymi objawy ze strony układu oddechowego, bardzo rzadko ze strony innych układów i narządów.

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19.

OBJAWY

Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

JAK SIĘ PRZENOSI?

Wirus przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu i kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.

**INFOLINIA NFZ:
800 190 590**

NAJBLIŻSZE SZPITALE ZAKAŻNE:

- ✓ **KRAKÓW, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ – SZPITAL UNIWERSYTECKI,**
UL. MACIEJA JAKUBOWSKIEGO 2,
nr. tel.: 12 400 20 00, 12 400 20 21, 12 400 20 06
- ✓ **KRAKÓW, SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ,**
OS. NA SKARPIE 66,
nr. tel.: DOROŚLI: 12 622 94 03, 12 622 93 90, 12 622 94 07,
DZIECI: 12 622 95 03, 12 622 93 44
- ✓ **KRAKÓW, SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II,**
UL. PRĄDNICKA 80,
nr. tel.: 12 614 23 23, 12 614 23 22, 12 614 23 27
- ✓ **OLKUSZ, NOWY SZPITAL W OLKUSZU SP. Z O.O.,**
UL. 1000-LECIA 13,
nr. tel.: 41 240 12 72, 41 240 12 76 .

POMOC DLA SENIORA

Kwestie dotyczące udzielania bezpośredniej pomocy seniorom na terenie Gminy Babice realizowane są przez:
OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W BABICACH
UL. KRAKOWSKA 56, 32 – 551 BABICE
TEL. 32 613 40 50

SENIORZE – JAK MOŻESZ SIĘ ZABEZPIECZYĆ?

- Często i dokładnie myj ręce wodą z mydłem co najmniej przez 30 sekund lub dezynfekuj dłonie przy użyciu preparatu na bazie alkoholu (minimum 60-70%).

Prawidłowe mycie lub dezynfekcja powinno obejmować wszystkie palce wraz z kciukiem, wierzch i wnętrze dłoni, a także nadgarstek - instrukcję znajdziesz na kolejnych stronach poradnika.

- W pomieszczeniach zamkniętych zasłaniaj nos i usta - ma to na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa, głównie w wyniku kontaktu z osobą zakażoną, która nie jest świadoma zakażenia.

- Staraj się prawidłowo zakładać i ściągać maskę ochronną - instrukcję znajdziesz na kolejnych stronach poradnika.

- Podczas kaszlu i kichania zasłania usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką jednorazową.

- Unikaj dotykania oczu, ust i nosa.

- Zdrowo się odżywiaj i regularnie nawadniaj.

- Zachowaj dystans społeczny – zachowaj co najmniej odległość 2 m od innych osób, szczególnie tych nieznanymi.

- Zrezygnuj z witania się poprzez podanie dłoni, pocałunek lub przytulenie się – możesz zastąpić je np. skinieniem głowy.

- Ogranicz wychodzenie z domu, szczególnie w miejsca publiczne, a wykonywanie codziennych zakupów i obowiązków, wymagających przemieszczania się, powierz młodszym członkom rodziny lub sąsiadom.

- Nie rezygnuj z zaplanowanych wizyt lekarskich i kontrolnych!

- Możesz telefonicznie uzyskać niezbędną poradę lekarską telefonicznie, a receptę otrzymać w postaci e-recepty.

- Miej w widocznym miejscu np. w kopercie na lodówce z napisem „WAŻNE INFORMACJE” lub „KOPERTA ŻYCIA”, listę telefonów alarmowych, kontakt do najbliższej rodziny, którą należy poinformować w razie choroby, przygotowaną listę przyjmowanych leków i sposobu ich zażywania. WZÓR ZNAJDZIESZ W INFORMATORZE NA OSTATNIEJ STRONIE!

- Zrób mały zapas najpotrzebniejszych produktów spożywczych z dłuższą datą ważności.

- Ogranicz do minimum kontakt z osobami, mogącymi przechodzić chorobę bezobjawowo, m.in. z małymi dziećmi.

- Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji: www.gov.pl/koronawirus
- W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności, w zależności od nasilenia objawów, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112. Możesz również skontaktować się z najbliższą stacją sanitarno-epidemiologiczną, szczególnie jeśli miałeś kontakt z osobą chorą lub podejrzaną o zakażenie.

Opracowano na podstawie:

1. www.gov.pl/koronawirus
2. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html>
3. Koronawirus (COVID-19) – najnowsze informacje, Medycyna Praktyczna, <https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/koronawirus/koronawirus-warto-wiedziec/225676,koronawirus-najnowsze-informacje>
4. Jak uniknąć zakażenia koronawirusem (SARS-CoV-2)?, Medycyna Praktyczna, <https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/koronawirus/koronawirus-warto-wiedziec/228419,jak-uniknac-zakazenia-koronawirusem-sars-cov-2>
5. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/retirement/checklist.html>

OGRANICZ SWOJE WIZYTY W MIEJSCACH PUBLICZNYCH WYKORZYSTUJĄC W TYM CELU DOSTĘPNE NARZĘDZIA ELEKTRONICZNE, JAK E-RECEPTA, E-ZAKUPY, BANKOWOŚĆ INTERNETOWA

Koronawirus to nie Twój prywatny wróg. Walczymy z nim razem.

3 kroki kiedy podejrzewasz, że masz koronawirusa:

› ZADZWOŃ 800 190 590 lub 112

› NIE OKŁAMUJ LEKARZY! Nie zatajaj ważnych informacji.

› 3 x NIE:

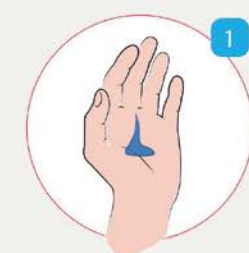
Nie korzystaj z komunikacji publicznej
Nie idź do przychodni
Nie idź na pogotowie ratunkowe

Myśl o innych!

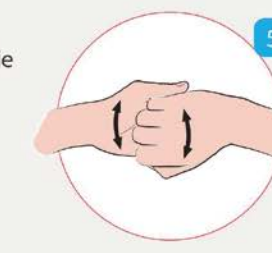
Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



- Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**
- Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**
- Unikaj dotykania maski podczas jej używania**; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu
- Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna**, nie używaj ponownie masek jednorazowych
- Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)
- Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika**; umyj ręce mydłem i wodą lub plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

Nie wrzucaj maseczki do toalety!

Ministerstwo Zdrowia

SENIORZE DBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO!

ZACHOWAJ SZCZEGÓLNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI JEŻELI JESTEŚ WIEKU POWYŻEJ 65 R.Ż. I CHORUJESZ NA PRZEWLEKŁE CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO, CHOROBY SERCOWO - NACZYNIOWE, CUKRZYCĘ CZY Z ZABURZENIA ODPORNOŚCI – KORONAWIRUS JEST SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNYCH DLA TYCH OSÓB!



POBYT W UZDROWISKACH W DOBIE COVID-19

Od 15 czerwca 2020 r. uzdrowiska wznowiają swoją działalność.

Pacjenci, którzy oczekują na leczenie uzdrowiskowe będą mogli je rozpocząć lub kontynuować w przypadku, gdy byli zmuszeni przerwać leczenie z powodu pandemii.

Leczenie uzdrowiskowe na podstawie potwierzonego w oddziale wojewódzkim skierowania będzie przysługiwać tym pacjentom, którzy:

- mają potwierdzone skierowanie na leczenie uzdrowiskowe po 15 czerwca 2020 r. - realizacja odbywa się na podstawie tego skierowania,
- mieli rozpocząć leczenie w okresie od 14 marca do 14 czerwca 2020 r.,
- musieli przerwać leczenie uzdrowiskowe z powodu pandemii (turnus leczniczy trwał poniżej 15 dni),
- oraz kolejnym pacjentom oczekującym na rozpoczęcie leczenia.

WAŻNE!

Warunkiem rozpoczęcia leczenia jest negatywny wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2.

Testy będzie można wykonać nie wcześniej niż 6 dni przed terminem rozpoczęcia leczenia uzdrowiskowego w punktach pobrań zwanych drive-thru. Testy sfinansuje Narodowy Fundusz Zdrowia. Podstawą do wykonania testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 jest skierowanie na leczenie uzdrowiskowe lub rehabilitację uzdrowiskową.

Wynik testu przed wyjazdem przekaże pacjentowi uzdrowisko, do którego pacjent został skierowany.

W przypadku negatywnego wyniku testu - uzdrowisko **potwierdzi telefonicznie rozpoczęcie leczenia.**

Szczegółowe informacje oraz adresy punktów pobrań, w których można wykonać test, dostępne są

- na stronach oddziałów wojewódzkich Funduszu
- pod bezpłatnym numerem **Telefonicznej Informacji Pacjenta: 800 190 590**

W Małopolsce działa 18 punktów, gdzie osoby wyjeżdżające do uzdrowisk oraz kończące kwarantannę mogą wykonać bezpłatny test w kierunku koronawirusa. Najbliżej zlokalizowane to:

● Punkt Mobilny Drive Thru „Diagnostyka”, Kraków ul. Stanisława Lema 8 (namiot-parking VIP przy Tauron Arena) – wjazd od Al. Pokoju naprzeciw Centrum Handlowego M1, poniedziałek-piątek: godz. 11-13, sobota-niedziela: godz. 10:00-12:00, tel. 799 399 361

● Szpital Św. Rafała, Kraków ul. Bochenka 12, codzinnie godz. 11-13, tel. 12 629 88 00

● Nowy Szpital w Olkuszu, Olkusz ul. 1000-lecia 13, godz. 11-13 tel. 41 240 12 45, 509 901 696

● ZOZ w Oświęcimiu, Oświęcim ul. Wysokie Brzegi 4, godz. 9-11, tel. 798 909 160

6 ZASAD BEZPIECZNEGO SENIORA

1. Nie daj się namówić na dezynfekcję mieszkania. Pojawiające się ekipy w białych kombinezonach, które to proponują to OSZUŚCI!

2. Nie przelewaj nigdzie pieniędzy!

3. Żaden bank nagle nie upada i nie każe Ci przelewać pieniędzy na inne konto, ani ich wypłacać. Tak robią tylko OSZUŚCI!

4. Nie wierz w talizmany i herbatki na koronawirusa. TO NIE ZADZIAŁA, a tylko stracisz pieniądze!

5. Weź numer telefonu do sąsiadów i śmiało dzwoń, jeśli pojawi się ktoś, kogo się nie spodziewasz.

6. Korzystaj z pomocy sąsiadów, bo teraz cała Polska pomaga Seniorom!

POLICJA OSTRZEGA I RADZI NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ NA „INFORMACJE O KORONAWIRUSIE”

- uważaj na ogłoszenia dotyczące sprzedaży leków lub medykamentów związane z epidemią koronawirusa (COVID-19),
- korzystaj tylko ze sprawdzonych portali zakupowych lub aukcyjnych,
- bądź wyczulony przy zmianie haseł do bankowości elektronicznej,
- nie otwieraj linków z nieznanymi stron internetowych,
- nie odpowiadaj na podejrzane sms dotyczące epidemii czy przesyłek kurierskich,
- uważaj na umowy i zobowiązania finansowe zawierane przez Internet,
- zastanów się biorąc „atrakcyjne” pożyczki oraz kredyty długoterminowe,
- uważaj na nieprawdziwe informacje lub komunikaty (#fake newsy!),
- poszukując informacji korzystaj z oficjalnych stron instytucji państwowych i samorządowych oraz służb,
- pamiętaj, że Ministerstwo Zdrowia oraz służby nie zwracają się poprzez sms lub e-mail z informacją o płatnych usługach,

- nie wpuszczaj do domu nieznanymi osobami podających się za funkcjonariuszy różnych formacji i służb – żądaj okazania dokumentów służbowych,
- uważaj na nową metodę oszustwa polegającą na wyłudzeniu pieniędzy na leczenie osoby bliskiej np. chorej na COVID-19
- sprawdzaj każdą niepokojącą informację, zadzwoń do rodziny lub przyjaciół, a w przypadku wątpliwości powiadom telefonicznie policję

ZADZWOŃ NA BEZPŁATNY NUMER ALARMOWY 112.



DOBRE SŁOWA
telefon wsparcia dla osób starszych

Jeśli czujesz się samotny, martwisz się, potrzebujesz wsparcia lub chcesz porozmawiać z kimś życzliwym – **zadzwoń.**

12 333 70 88

codziennie
10.00 - 12.00
17.00 - 19.00

Jesteśmy po to, aby wysłuchać i pomóc.



INFOLINIA DLA SENIORA

W związku z aktualną sytuacją epidemiologiczną wojewoda małopolski Piotr Cwiek uruchomił specjalną **INFOLINIĘ DLA SENIORÓW** – z myślą o tych, którzy potrzebują pomocy w tych trudnych chwilach. Dzwoniąc na infolinię, osoby starsze mogą uzyskać rzetelne informacje, zalecenia i wskazówki, jak odnaleźć się w obecnej sytuacji.

NUMER TELEFONU: (12) 392 11 10
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZ. 8.00–15.30.

DBAJMY O SIEBIE NAWZAJEM!

KARTA INFORMACYJNA

Imię i nazwisko:

Osoba, którą należy powiadomić:

Adres zamieszkania:

Nr telefonu:

Choroby na jakie choruję:

Leki jakie zażywam:

..... (nazwa leku) (dawkowanie)

..... (nazwa leku) (dawkowanie)

..... (nazwa leku) (dawkowanie)

..... (nazwa leku) (dawkowanie)

..... (nazwa leku) (dawkowanie)

..... (nazwa leku) (dawkowanie)

Źródło:

www.gov.pl

<https://mfz.krakow.pl/dla-pacjenta/aktualnosci/uzdrowiska-wznawiaja-swoja-dzialalnosc,362.html>

Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej

Wydział Profilaktyki Społecznej Biura Prewencji Komendy Głównej Policji