

Vážime si vaše súkromie

Súbory cookies sú potrebné pre správne fungovanie webu, ako aj pre účely analýzy prevádzky a návštevnosti. Cookies nám neposkytujú prístup k Vašmu počítaču alebo akýmkoľvek informáciám o Vás. Webovým stránkam umožňujú zapamätať si informácie o Vašej návšteve, napríklad na ukladanie predvolieb bezpečného vyhľadávania, na zjednodušenie registrácie do nových služieb a na ochranu osobných údajov. Výberom „Prijať všetko“ udeľujete súhlas so spracovaním cookies pre uvedené účely. Kliknutím na „Odmietnuť všetko“ môžete používanie voliteľných cookies blokovať. [Podrobnosti o používaní súborov cookies.](#)

[Akceptovať](#) [Odmietnuť všetko](#)

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky

[Úvod](#) > [Práca a zamestnanosť](#) > [Koronavírus - pracovná a sociálna oblasť](#) > [Seniori](#)

Seniori

Odporúčané postupy a formy pomoci a podpory seniorom v súvislosti so zvýšeným rizikom šírenia nákazy vírusom COVID-19

Seniori sú jednou z najohrozenejších skupín v čase šírenia nákazy COVID-19 – koronavírus, preto je potrebné im venovať špeciálnu pozornosť. Väčšina seniorov žije osamelo v bytoch alebo domoch a nemajú prístup k potrebným informáciám, ani k potrebným ochranným pomôckam. Starší ľudia majú väčšinou problémy s pohybom a mobilitou, buď ide o úplne imobilných alebo ťažko pohybujúcich sa starších ľudí, ktorým toto obmedzenie znemožňuje zabezpečiť si základné životné potreby. V posledných dňoch zaznamenala organizácia Fórum pre pomoc starším vysoký počet hovorov od starších ľudí so žiadosťou o poskytnutie informácií ohľadne šíriacej sa nákazy koronavírusom s prosbou o poskytnutie kontaktov, kde a na koho sa obrátiť. Na senior linke Fóra pre pomoc starším, kde poskytujú bezplatné telefonické poradenstvo a pomoc starším občanom denne zaznamenávajú množstvo telefonátov. Seniorov trápi najmä osamelosť a izolácia. V médiách je pretlak informácií ohľadne momentálnej situácie, avšak pre seniorov to môže byť máľúce, preto je potrebné, aby boli informácie pre seniorov dostupné a zrozumiteľné. Nesmieme zabúdať ani na menej technicky zdatných seniorov, ktorí môžu mať problém s modernou technikou alebo internetom. Práve preto sme sa rozhodli priniesť tým najzraniteľnejším skupinám občanov odporúčania ako postupovať v rôznych prípadoch, kde hľadať pomoc, kam zavolať a porozprávať sa o starostiach, problémoch alebo o situácii okolo nákazy COVID – 19.

Seniorov na účely odporúčaných postupov a foriem pomoci a podpory v súvislosti so zvýšeným rizikom šírenia nákazy vírusom COVID-19 možno rozdeliť do nasledujúcich cieľových skupín:

1. seniori v pobytovom zariadení sociálnych služieb
2. seniori v domácom prostredí, odkázaní na pomoc inej osoby, opatrovaní neformálne rodinnými príslušníkmi
3. seniori v domácom prostredí, odkázaní na pomoc inej osoby, opatrovaní formalizovanou opatrovateľskou službou
4. osamelí seniori v domácom prostredí

1. Seniori v pobytovom zariadení sociálnych služieb

Klientom, ktorým sa poskytuje sociálna služba v pobytovom zariadení sociálnych služieb a zostávajú v ňom, sa naďalej poskytuje potrebná starostlivosť. V súlade s ochrannými opatreniami sa nemajú zúčastňovať skupinových aktivít a programov, nemajú chodiť von zo zariadenia.

V zariadeniach sociálnych služieb, v ktorých sa poskytuje starostlivosť zvlášť ohrozeným skupinám klientov, sa nemajú realizovať návštevy, s výnimkou napríklad klientov v terminálnej fáze života, pričom tieto návštevy musia dodržiavať protiepidemiologické opatrenia.

Je potrebné umožniť rodinným príslušníkom vziať si klienta do domácej starostlivosti a následne ich upozorniť, že v takom prípade, nebudú môcť seniora doviezť naspäť do zariadenia. Rovnako musí zariadenie dbať na zvýšené protiepidemiologické opatrenia aj u samotných zamestnancov zariadenia.

S klientmi sa odporúča vykonávať viac individuálnych aktivít, obmedziť sociálny kontakt s inými klientmi, pričom osoby v osobnom styku by sa nemali meniť, aby sa redukovalo riziko šírenia nákazy. Klienti by mali dostať zrozumiteľnou formou **inštruktáž o koronavírusu** tak, aby situáciu nepodceňovali, ale ani zbytočne nepanikárili.

- Treba si často a dôkladne umývať ruky teplou mydlovou vodou
- Kašľať a kýchať do papierovej vreckovky, ktorú treba po použití zahodiť; alebo do laktvej jamky
- Obmedziť styk s ľuďmi
- Medzi ľuďmi používať ochranné rúško alebo inú ochranu tváre a okuliare
- Ochranné rúško si po použití správne skladať z tváre a podľa materiálu z ktorého je ochrana tváre vyrobená, zabezpečiť jeho hygienu (napr. textilné prať pri teplote najmenej 60 stupňov a prežehliť)

V prípade, že klienti budú tráviť viac času vo svojich obytných miestnostiach odporúča sa pripraviť návrh aktivít. Ako príklad uvádzame: (domáci rozhlas, umožniť cvičenie, prenos sv. omše, pozdravy a odkazy jubilantom, súťaže, precvičovanie pamäte napríklad cez spomienky z detstva a mladosti, rozšírenie činností rozvoja pracovných zručností o nové prvky a aktivity, čítanie kníh a ich prerozprávanie, relaxácia pomocou vonných olejov, hudby, pod).

Ochorenie alebo obava z ochorenia klienta – potreba vytvoriť systém izolácie:

- v prípade obavy z nožnej nákazy, ale bez príznakov ochorenia musí klient zostať v karanténe na svojej izbe aj s ostatnými spolubývajúcimi – je pravdepodobné, že už tiež bol vystavený vírusu
- v prípade klinických prejavov ochorenia – premiestniť klienta na samostatnú izbu a konzultovať situáciu s lekárom a s hygienikom RÚVZ

Do takejto izby nesmú vstupovať iní klienti – je potrebné ju viditeľne označiť. Personál vstupuje do takejto izby pri dodržaní ochranných opatrení len vtedy, keď je to potrebné

2. Seniori v domácom prostredí, odkázaní na pomoc inej osoby, opatrovaní neformálne rodinnými príslušníkmi

Pomoc je potrebné poskytnúť rodinným príslušníkom - domácim neformálnym opatrovateľom, pokiaľ ju potrebujú, a to najmä s nákupom nevyhnutných liekov, potravín a drogérie, ak sa rodinný príslušník nemôže od opatrovaného seniora vzdialiť za účelom nákupu na dlhšiu dobu.

V prípade karantény neformálneho opatrovateľa (pre ochorenie alebo podozrenie z ochorenia), je potrebné zabezpečiť pomoc zvonka (viď bod č. 3).

3. Seniori v domácom prostredí, odkázaní na pomoc inej osoby, opatrovaní formalizovanou opatrovateľskou službou

U tohto okruhu seniorov by sa situácia nemala v dôsledku šírenia ochorenia COVID-19 osobitne meniť, opatrovateľskú službu je potrebné aj naďalej poskytovať.

Opatrovateľka/opatrovateľ naďalej vykonáva svoju prácu, musí však dodržiavať protiepidemiologické opatrenia. Opatrovateľky/opatrovatelia musia byť vybavení dostupnými ochrannými pomôckami. Vzhľadom na možnú návštevu viacerých klientov denne, a tiež presuny opatrovateľiek/opatrovateľov pešo alebo verejnou hromadnou dopravou je pritom rozhodujúcou skutočnosťou, aká úroveň protiepidemiologických opatrení je v konkrétnom prípade a v konkrétnom čase účelná a potrebná. Vzhľadom na problém dostupnosti ochranných pomôcok, je potrebné urobiť aspoň čiastkové, radšej nedokonale ochranné opatrenia, ako žiadne.

Nakoľko sa môže zvýšiť počet klientov na jednu opatrovateľku (viac klientov, menej opatrovateľiek – kvôli karanténe, OČR s dieťaťom a pod.), je možné so súhlasom klienta zredukovať pracovnú činnosť opatrovateľky u klienta - vecný a časový rozsah poskytovaných úkonov domácej opatrovateľskej služby – napr. obmedziť úkony

základných sociálnych aktivít a starostlivosti o domácnosť. Je nutné individuálne posudzovať konkrétnu situáciu klienta. Pokiaľ je identifikovaná vysoká miera odkázanosti osoby na pomoc inej osoby poskytovateľ zväži možnosť kontaktovať rodinu, ktorá by aspoň čiastočne spolupracovala pri poskytovaní potrebnej pomoci.

Ochorenie alebo oprávnené podozrenie z ochorenia klienta:

Podľa zákona o sociálnych službách domácu opatrovateľskú službu nemožno poskytovať fyzickej osobe, ktorej je nariadená karanténa pre podozrenie z nákazy prenosnou chorobou a pri ochorení touto nákazou

Ak je život a zdravie tejto fyzickej osoby vážne ohrozené v dôsledku nemožnosti poskytnutia opatrovateľskej služby počas tejto doby karantény a potrebnú osobnú pomoc nevie alebo nemôže poskytnúť rodina alebo iná osoba žijúca v domácnosti klienta v karanténe, je potrebné zabezpečiť tejto osobe poskytovanie ústavnej zdravotnej starostlivosti.

4. Osamelí seniori v domácom prostredí

Osamelo žijúci seniori patria medzi najzraniteľnejšiu skupinu populácie, preto je potrebné im venovať zvýšenú pozornosť. O týchto senioroch by sa predovšetkým mali postarať ich deti, priatelia, susedia alebo niekto im srdcu blízky. Apelujeme preto na deti seniorov, priateľov, susedov a známych, aby osamelých seniorov častejšie kontaktovali. Mnohokrát samotní seniori nechcú zaťažovať svojich najbližších. Je preto potrebné vyvinúť aktivitu z našej strany. Často im telefonujeme, navrhneme že im nakúpime, zaujímajme sa o nich, vypočujeme ich. Tí zdatnejší, ktorí majú prístup k internetu môžu využívať video hovory so svojimi deťmi a vnúčatami. Pokiaľ nemajú takýto seniori žiadnych príbuzných, mala by sa o nich postarať samospráva.

Mestské/miestne/obecné úrady by mali zistiť, ktorí seniori sú osamelí a nemajú nikoho, kto im pomôže najmä pri nákupoch a zásobovaní a zabránení sociálnej izolácii. Rovnako vykonávať v tejto mimoriadnej situácii vyhľadávaciu činnosť (a to aj s využitých dostupných komunikačných prostriedkov – webová stránka úradu, miestny rozhlas s poskytnutím kontaktných mailových adries alebo telefonických línií a pod.), môžu spolupracovať napr. aj s poskytovateľmi sociálnej služby v denných centrách (kluby dôchodcov), so správcami domov a bytov vo svojom územnom obvode, a to v ich spolupráci s dotknutými seniori. Mnohé z nich zriadili špeciálne linky, kde si môžu seniori objednať dovoz jedla, liekov. Do schránok roznášajú letáčky s informáciami a telefónnymi číslami, preto by mali seniori, ktorí sú doma častejšie kontrolovať schránky, niektoré úrady takouto formou dokonca zabezpečujú aj rozvoz rúšok.

Mestské/miestne/obecné úrady poskytujú pomoc vo forme:

- nakúpenie potravín, drogerie, sanitárneho tovaru
- donášku liekov z lekárne na elektronický recept, ktorý si senior vybaví u svojho lekára telefonicky/elektronicky
- odnesenie odpadu uzavretého vo vrecku (zaviazaného na uzol, previazaného šnúrkou, gumičkou)

Pomocník minimalizuje kontakt so seniorom, nákup nosí ku dverám, chráni sa aspoň látkovým rúškom. Sprostredkovanie pomoci seniorom je možné aj dohodnutým dovozom potravín donáškovou službou, aspoň pre tých, ktorí sú v karanténe pre podozrenie alebo už chorí na COVID-19. Tento okruh seniorov by sa mal zdržiavať vo svojej domácnosti a úplne obmedziť osobné sociálne kontakty. Potrebné nákupy a úkony mimo domácnosti (napr. odnesenie odpadu) by mali pomôcť zabezpečiť príbuzní alebo susedia, ktorí sami pomoc ponúkajú.

Tu treba byť veľmi opatrný, pretože zaznamenávame prípady, že situácia okolo šírenia nákazy COVID - 19 sa stala živnou pôdou zneužívania starších rôznymi podvodníkmi a špekulantmi, ktorí práve túto rizikovú situáciu využívajú pre svoje obohatenie, tým, že sa snažia dostať do bytov starších, pod zámienkou ponuky rôznych služieb a zabezpečenie ich potrieb. To čo sa môže zdať spočiatku ako pomoc, môže veľakrát skončiť okradnutím seniora. Objavujú sa prípady, že starších zneužívajú rôzni podvodníci, ponúkajú im napríklad zmeranie teploty, či nákupy, snažia sa dostať do ich domovov. Preto treba venovať zvýšenú pozornosť pred podvodníkmi, neotvárať cudzím ľuďom. Nepúšťajte cudzích ľudí do svojho obydľia, chráňte si svoj majetok, zdravie aj život! Pomoc prijímate iba od osôb, ktorý sú vaši priatelia, známi alebo susedia, ktorých poznáte dlhší čas. V prípade akéhokoľvek podozrenia ohrozenia seba alebo svojho majetku volajte políciu SR na telefónnom čísle 158.

Odporúčame seniorom, ktorí sú členmi rôznych seniorských organizácií, najmä tí, ktorí sú mobilní a často sa stretávali na rôznych spoločenských, kultúrnych a športových akciách ako priatelia, aby sa navzájom skontaktovali a tým čo už sú imobilní alebo sa im zhoršilo zdravie, či pribudli roky a sú osamelí ponúknuť pomoc, porozprávať sa s nimi, pomôcť im zabezpečiť dovoz stravy, nákup, či lieky. Rovnako tí, čo sa stretávali na bohoslužbách a poznajú sa navzájom, si môžu aspoň zavolať a pomáhať si navzájom, či len poskytnúť útechu.

Uvedené odporúčania sa primerane vzťahujú aj na ohrozené skupiny, ktorými sú najmä:

- osoby žijúce sami v domácnostiach - po onkologickej a imunosupresívnej liečbe, imunodeficientní pacienti, transplantovaní pacienti, ŤZP, dekompenzované DM I. typu, pacienti po prepustení z nemocnice po úrazoch a závažných operačných zákrokoch, po akútnych NCMP, so závažnými kardiovaskulárnymi ochoreniami (plúcna hypertenzia, dekompenzácie závažného typu), dialyzovaní pacienti, psychiatrickí pacienti (potrebujú aj pomoc v rámci krízových intervencií, dohľad nad užívaním liekov)
- osamelí rodičia starajúci sa o deti do 2 rokov, o onkologické deti, deti s duševným a telesným postihnutím, krátkodobo choré deti (pre nemožnosť zveriť ich do opateru počas karantény napr. susedom)
- osamelé osoby v rámci nariadenej karantény, ale aj tí, ktorí majú po diagnostikovaní COVID 19 nariadenú liečbu v domácom prostredí

V rámci poskytovania **sociálneho poradenstva** seniorom uvádzame kontaktné údaje na orgány a inštitúcie, kde môžu v čase súčasnej krízovej informácie získať potrebné informácie a pomoc, alebo si objednať nákup, dovoz jedla či liekov. Do pozornosti dávame aj kontakty na internetovej stránke ministerstva v časti Covid – 19/ Zavolajte nám, pomôžeme vám, kde sú uvedené aj kontakty na psychológov Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny, ktorí sú nápomocní nonstop:

<https://www.employment.gov.sk/sk/koronavirus-pracovna-socialna-oblast/zavolajte-nam-pomozeme-vam/>

Poskytovanie poradenstva a pomoci starším občanom na **Senior linke - 0800 172 500**.

OFICIÁLNA WEB STRÁNKA - <https://www.korona.gov.sk/>

Nepretržite je k dispozícii **Národné centrum zdravotníckych informácií – 0800 221 234**.

ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Nepretržitú činnosť majú nasledovné telefónne linky Úradu verejného zdravotníctva (ÚVZ) a regionálnych úradov verejného zdravotníctva (RÚVZ):

Inštitúcia	Call centrum	e-mail
ÚVZ SR	0917 222 682	novykoronavirus@uvzs.gov.sk
RÚVZ Bratislava	0917 426 075	X
RÚVZ Trnava	0905 903 053	
RÚVZ Senica	0907 169 312	se.koronavirus@uvzs.gov.sk
RÚVZ Galanta	0907 996 734	ga.epid@uvzs.gov.sk
RÚVZ Dunajská Streda	0910 459 200	ds.koronavirus@uvzs.gov.sk
RÚVZ Nitra	0948 495 915	nr.sekretariat@uvzs.gov.sk

RÚVZ Komárno	0911 305 651	koronaviruskn@uvzsr.sk
RÚVZ Levice	0910 901 129	lv.riaditel@uvzsr.sk
RÚVZ Nové Zámky	035/640 09 97	nz.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Topoľčany	038/532 63 91	to.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Trenčín	0917 763 203	tn.covid19@uvzsr.sk
RÚVZ Považská Bystrica	0911 727 930, 042/44 50 233	pb.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Prievidza	046/519 20 26	koronavirus@ruvzpd.sk
RÚVZ Žilina	0905 342 818	X
RÚVZ Čadca	0919 453 544	ca.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Dolný Kubín	0908 460 521	m.varmusova@gmail.com
RÚVZ Liptovský Mikuláš	0904 236 996, 0903 441 095	
RÚVZ Martin	043/401 29 27, 0902 740 766 0911 514 878	mt.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Banská Bystrica	0918 659 580	X
RÚVZ Zvolen	045/555 23 58	zv.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Žiar nad Hronom	0911 214 488	zh.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Lučenec	0905 536 551, 0915 885 813 0918 601 924, 047/43 235 72	lc.epidemiologia@vzsr.sk
RÚVZ Veľký Krtíš	047/48 30 747, 0905 285 057	ruvzvkc@uvzsr.sk
RÚVZ Rimavská Sobota	0918 542 763	rs.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Košice	0918 389 841	koronavirus@ruvzke.sk
RÚVZ Michalovce	0948 518 954 056/6880 617, 056/6880 621	X
RÚVZ Rožňava	0905 439 276	rv.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Spišská Nová Ves	0910 118 266	X
RÚVZ Trebišov	059/67 24 993, 056/38 13 231 0918 680 305, 0915 577 356	tv.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Prešov	0911 908 823	X
RÚVZ Bardejov	0917 121 946	bj.epida@uvzsr.sk
RÚVZ Humenné	0908 440 174	hn.htc@uvzsr.sk
RÚVZ Poprad	0911 635 260, 0903 905 080 052/772 2604, 052/712 5474	pp.epi@uvzsr.sk , pp.sekr@uvzsr.sk
RÚVZ Senica	0917 149 459, 034/69 09 327	
RÚVZ Stará Ľubovňa	0910 440 662, 0911 715 571	sl.epida@uvzsr.sk
RÚVZ Svidník	0910 580 707	sk.epidemiologia@uvzsr.sk
RÚVZ Vranov nad Topľou	0915 783 454	

MINISTERSTVO PRACE, SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY SR

Všetky informácie o prijatých opatreniach a postupoch:

<https://www.employment.gov.sk/sk/koronavirus-pracovna-socialna-oblast/>

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR v súvislosti s mimoriadnou situáciou spôsobenou novým koronavírusom COVID-19 zriadilo poradňu pre občanov. Občania sa môžu obracať s otázkami na odborníkov emailom a telefonicky aj na nové adresy. Z dôvodu pravdepodobnej vyťaženia linky, ako aj v záujme presnosti otázok a tým zrozumiteľnosti komunikácie však prosíme, aby občania podľa možností uprednostňovali mejlovú komunikáciu s konkrétnym naformulovaním otázok na nových adresách covid19@praca.gov.sk resp. covid19@employment.gov.sk.

V pracovných dňoch v čase od 8,00 hod. do 16,00 hod. bude k dispozícii aj telefonická linka s bratislavskou predvolbou 02/2046 1100.

VYBRANÉ MESTÁ A OBCE

Bratislava	- www.zvladneme.to - senior linka: 0800 242 000 - rodičovská linka: 0800 242 333
Bratislava – Ružinov	- https://www.ruzinov.sk/sk/aktuality/view/koronavirus-informacie - info linka: 0917 426 075, 0800 22 12 34 - e-mail: novykoronavirus@uvzsr.sk
Bratislava – Vajnory	- https://www.vajnory.sk/novinky/pomoc-seniorom - info linka pre seniorov: 0910 634 977 od 8:00 – 17:00 - INFOLINKA: 0911 221 556 EMAIL: infoprevencia@vajnory.sk
Bratislava – Lamač	- https://www.lamac.sk/?program=51&module_action_0_id_ci=261112 - senior linka: 0951 277 384 od 08.00 do 15.00 hod. v pracovné dni
Košice	- https://www.kosice.sk/mesto/koronavirus-rady-a-usmernenia - call centrum: 055/6419 100 (24 hodín denne), pomoc@kosice.sk
Prešov	- https://www.presov.sk/oznamy/dolezite-kontakty-pre-presovcanov.html - klientske centrum tel. č.: 051/3100 517 - nevyhnutná domáca ošetrovateľská starostlivosť (ADOS) tel. č.: 0948 665 662.
Banská Bystrica	- https://www.banskabystrica.sk/aktuality/2020/pomozme-osamelym-seniorom-v-banskej-bystrici/ - osamelysenior@banskabystrica.sk , senior linka: 048/4330 777
Nitra	- https://www.nitra.sk/zobraz/obsah/32260 - senior linka: 0911 154 646 (pracovné dni od 9.00 do 14.00) - pomocseniorom@nitra.sk
Trenčín	- https://trencin.sk/aktuality/mesto-zriadilo-telefonne-linky-pre-ludi-odkazanych-na-pomoc/ - telefónne čísla: 0903 113047 a 0903 608322 v pracovných dňoch od 8.00 do 11.00

Poskytovanie bezplatného poradenstva a pomoci starším občanom: Senior linka - 0800 172 500 (Fórum pre pomoc starším)

DOBROVOLNÍCKE ORGANIZÁCIE

Slovenský červený kríž	http://www.redcross.sk/spolkyhttp://korona.redcross.sk/uvod
Dobrovoľnícka pomoc v Banskobystrickom kraji	https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfhj3zP4I_vk5GhdBxOpPajtu9IF17C68UDU_65gXoOjdeUFg/viewform
Dobrovoľníci Vajnory	https://www.vajnory.sk/form/chcem-pomocet-spoluobcanom-vajnor
Dobrovoľníctvo mesta Žilina	https://koronavirus.zilina.sk/chcem-pomocet-potrebujem-pomoc/
Platforma dobrovoľníckych centier	https://www.dobrovolnickecentra.sk/sk/
Bratislavské dobrovoľnícke centrum	https://www.dobrovolnictvoba.sk/
Centrum dobrovoľníctva, Banská Bystrica	http://www.centrumdobrovolnictva.sk/
Dobrovoľnícke centrum Košického kraja	http://www.dckk.sk/
Dobrovoľnícke centrum Trenčín	http://www.dobrovolnictvotn.sk/
Národné dobrovoľnícke centrum CARDO	http://www.dobrovolnictvo.sk/profile/ngo/9
Nitrianske centru dobrovoľníctva	http://www.ncdnitra.sk/
Prešovské centrum dobrovoľníctva	https://www.dobrovolnictvopo.sk/

Trnavské dobrovoľnícke centrum	https://www.dobrovolnictvott.sk/
Žilinské dobrovoľnícke centrum	http://www.dobrovolnictvoza.sk/

Odporúčania pre seniorov pred ochorením COVID - 19

Podľa Úradu verejného zdravotníctva SR sú koronavírusom najviac ohrození starší ľudia, a to vo veku nad 65 rokov. Medzi ohrozených patria najmä tí seniori, ktorí trpia rôznymi chronickými ochoreniami a majú oslabenú imunitu.

Čo je to COVID – 19

Koronavírus spôsobujúci ochorenie COVID – 19 predstavuje nový kmeň vírusu. Toto ochorenie zaraďujeme medzi kvapôčkovú infekciu a prenáša sa kašľaním, kýchaním aj rozprávaním.

Odhadovaný inkubačný čas ochorenia je 2 – 14 dní.

Príznaky ochorenia

- horúčka
- kašeľ
- sťažené dýchanie
- bolesť svalov
- únava

Ako sa vyhneme nákaze

- zostaňte doma a v čo najmenej miere vychádzajte z Vášho obydľia
- jedzte dostatok výživnej stravy vrátane ovocia, zeleniny, vitamínov a pite veľa tekutín
- chodte na prechádzku do prírody, využívajte však miesta, kde je málo ľudí
- doprajte si dostatok spánku a odpočinku
- chráňte sa pred prechladnutím
- zakrývajte si ústa aj nos pri kašľaní a kýchaní
- ak musíte ísť von či na nákup, noste ochranné rúško, prípadne šatku či šál, ktorá Vám zakryje nos a ústa, noste ochranné rukavice
- jednorazové rúška musíte po jednom použití vyhodíť, látkové rúška sa po každom nosení musia vydezinfikovať, ideálne je ho vyvariť, vyžehliť alebo vyprať v dezinfekcii pri vysokej teplote
- počas nákupu sa čo najmenej dotýkajte predmetov; používajte rukavice. Pripravte si zoznam, aby ste tam strávili čo najkratší čas. Na zaplatenie nákupov použite radšej platobnú kartu ako hotovosť. V obchodných reťazcoch využite nákupné hodiny určené pre seniorov a to každý deň medzi 9:00 – 12:00
- ak môžete, využite skôr pomoc susedov alebo známych, aby Vám nakúpili, alebo sa obráťte na mestský úrad a požiadajte o sprostredkovanie nákupu priamo domov
- necestujte, ak to nie je nevyhnutné
- po návrate domov si dôkladne umyte ruky teplou vodou a mydlom, ideálne 40 až 60 sekúnd, nevynechajte žiadnu časť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami aj pod nechtami. Po umytí je najlepšie použiť jednorazovú utierku alebo čistý uterák.
- ruky je vhodné umývať bez prsteňov, náramkov či hodínok
- dodržiavajte zásady osobnej hygieny
- ak bývate v bytovke a je to možné, nechodievajte výťahom
- vyhýbajte sa kontaktu s ostatnými, nenavštevujte svojich príbuzných a známych, kontaktujte ich radšej telefonicky
- častejšie telefonicky komunikujte so svojou rodinou, priateľmi o svojom zdravotnom stave, o svojich potrebách, aby ste predchádzali pocitom úzkosti a samoty
- 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 lekární.

V posledných dňoch bol zaznamenaný aj vyšší výskyt ohrozovania seniorov rôznymi podvodníkmi, preto:

- neotvárajte cudzím ľuďom, nepúšťajte ich do svojho obydľia, chráňte si svoj majetok, zdravie aj život
- ak Vám niekto ponúkne pomoc, napríklad vo forme nákupu alebo zmerania teploty a nabáda Vás k otvoreniu dverí, overte si najskôr o koho ide a či danú osobu poznáte, aby nedošlo k tomu, že Vás oklame a môže Vás ohroziť
- v prípade podozrenia Vášho ohrozenia podvodníkmi volajte políciu SR na telefónnom čísle 158.

Ako postupovať v prípade podozrenia na koronavírus

V prípade, ak máte podozrenie na výskyt ochorenia COVID-19 (koronavírusu) a vyskytli sa u vás príznaky, ako napríklad horúčka, kašeľ, sťažené dýchanie, bolesti svalov, únava odporúčame postupovať nasledovne:

- telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára a informujte ho o svojom zdravotnom stave
- nechodte do ambulancie lekára alebo do nemocnice z dôvodu možnosti nákazy a jej šírenia
- po konzultácii s lekárom postupujte podľa pokynov
- v prípade, že máte akékoľvek otázky, kontaktujte odborníkov Úradu verejného zdravotníctva a regionálnych úradov verejného zdravotníctva na nepretržite fungujúcich telefónnych linkách

Upozornenie pre poskytovateľov pobytovej sociálnej služby

Umiestnenie prijímateľa sociálnej služby v izolačnej miestnosti zariadenia sociálnej služby z dôvodu preventívnych opatrení v čase pandemickej situácie súvisiacej s COVID 19 sa nepovažuje za obmedzenie v zmysle § 10 zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon o sociálnych službách“).

V takýchto prípadoch poskytovateľ nepostupuje podľa § 10 zákona o sociálnych službách, t. j. uvedený postup nezapisuje do registra netelesných a telesných obmedzení a „Zápis o použití prostriedkov obmedzenia prijímateľa sociálnej služby“ nezasíla ministerstvu.