

## SENIORI A OCHORENIE COVID-19

### ČO JE DOBRÉ VEDIETĚ

COVID-19 je infekčné ochorenie prenášané novým koronavírusom - („co“ znamená Corona, „vi“ znamená vírus a „d“ znamená ochorenie v anglickom jazyku, 19 značí rok prvého výskytu ochorenia).

Koronavírus sa prenáša kvapôčkovou infekciou pri kašľaní, kýchaní či rozprávaní. Prenáša sa buď vdýchnutím alebo dotykom špinavých povrchov a následným prenesením rukami. Nakaziť sa vírusom je možné:

- priamym fyzickým kontaktom s osobou, u ktorej bol COVID-19 potvrdený,
- pobytom s nakazenou osobou v rovnakej domácnosti,
- priamym kontaktom s infekčnými sekrétmi (napr. použité papierové vreckovky),
- osobným kontaktom s nakazenou osobou na vzdialenosť menej ako 2m po dobu viac ako 15 minút,
- pobytom v uzavretom priestore s nakazenou osobou na vzdialenosť menej ako 2 m po dobu viac ako 15 minút.

Koronavírus môžu prenášať aj infikované osoby, ktoré navonok nejavia žiadne alebo len veľmi mierne vonkajšie prejavy ochorenia. Inkubačná doba (doba od vstupu vírusu do organizmu do rozvoja symptómov ochorenia) je niekoľko dní, pričom počas celej doby je jedinec prenášačom vírusu a môže ho nevedomky ďalej šíriť. Inkubačná doba ochorenia COVID-19 je 2 až 14 dní, môže byť aj dlhšia.

### Kto je najviac ohrozený ochorením COVID-19

Najviac ohrození ťažkým priebehom ochorenia sú ľudia nad 60 rokov (súvisí to s tým, že s pribúdajúcim vekom sa znižuje schopnosť imunitnej reakcie organizmu, čo prispieva k vyššiemu výskytu infekcií a vírusových ochorení) a osoby, ktoré majú vážne chronické ochorenie (ochorenie srdca, cukrovku, pľúcnu chorobu, chronické ochorenia so znížením imunity).

### Ako sa prejavuje koronavírus

Najčastejšie prejavy ochorenia sú podobné ako pri chrípke:

- horúčka nad 38 °C (takmer vždy),
- suchý, dráždivý kašeľ,
- sťažené dýchanie,
- celková únava, slabosť,
- niekedy nádcha, bolesť v krku.

Uvedený zoznam nie je úplný, ak máte akékoľvek ďalšie príznaky, ktoré sú závažné alebo znepokojujúce obráťte sa na svojho lekára.

Príznaky COVID-19 sú z veľkej časti podobné ako pri chrípke. Definitívnu odpoveď či má človek COVID-19, môže dať len laboratórne vyšetrenie odobratej klinickej vzorky pacienta.

## **AKO CHRÁNIŤ SEBA A OSTATNÝCH PRED KORONAVÍRUSOM**

Tu je niekoľko odporúčaní, ktoré chránia vás aj ostatných.

### **Zostaňte doma**

Ak je to možné zdržiavajte sa prevažne doma, prechádzajte sa na menej zaľudnených miestach, vyhýbajte sa davom najmä v uzavretých a zle vetraných, priestoroch, hromadným akciám, hromadnej doprave. Nakupujte racionálne – len v nevyhnutných prípadoch, na viac dní, v čase keď nie sú obchody plné ľudí. Vyhnite sa všetkým cestám, ktoré nie sú nevyhnutné.

### **Často si umývajte ruky**

Pravidelné a časté umývanie rúk je jedným z najlepších spôsobov ako chrániť seba aj ostatných pred rôznymi chorobami. Ruky si umývajte mydlom a teplou vodou, najmenej po dobu 20 minút. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda použite dezinfekčný prostriedok, ktorý obsahuje najmenej 65% alkoholu. Rozotrite ho na ruky a trite, až kým nebudú suché. Nedotýkajte sa kontaminovanými rukami očí, nosa, úst.

### **Ruky si umývajte:**

- po návrate domov z vonkajšieho prostredia,
- po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy,
- pred, počas a po príprave jedla,
- pred konzumáciou jedla,
- po použití toalety,
- po fúkaní nosa, kašľaní alebo kýchaní,
- pred a po návšteve lekára, nemocnice,
- po manipulácii s odpadom a odpadovým košom,
- po kontakte so zvierat'om alebo krmivom pre zvieratá.

### **Dodržiavajte odstup**

Na verejnosti dodržiavajte odstup 2 m od iných ľudí. Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky.

Vyvarujte sa úzkemu kontaktu s chorými osobami aj vo vašej domácnosti. Pokiaľ je to možné udržiavajte odstup minimálne 1 m medzi chorou osobou a ostatnými členmi domácnosti.

Zamedzte zdieľaniu osobných predmetov s ostatnými členmi rodiny(uteráky, riady, zubné kefky..).

### **Noste rúško**

Správne prekrytie horných dýchacích ciest (zakrytie ústa aj nosa) rúškom, respirátorom bez výdychového ventilu, šalom, či šatkou je jedným z dôležitých nástrojov na zamedzenie šírenia ochorenia COVID-19. Pomáha zabrániť prenosu od nosičov ochorenia a následne tak ďalšiemu šíreniu ochorenia v populácii.

Rúško nie je náhradou za sociálne dištancovanie, preto aj s rúškom na tvári dodržiavajte 2 m odstup od ostatných ľudí.

### **Dodržiujte respiračnú hygienu**

Dodržiavajte hygienu pri kašľaní alebo kýchaní. Ak nemáte zakrytú tvár rúškom nezabudnite si vždy pri kýchaní a kašľaní zakryť ústa a nos papierovou vreckovkou, ktorú hneď vyhoďte do koša. Nekýčajte do dlaní, ale do lakťového ohybu alebo do papierovej vreckovky. Následne si umyte ruky mydlom a teplou vodou najmenej po dobu 20 sekúnd. Ak nie je voda a mydlo dostupné, vyčistite si ruky dezinfekčným prostriedkom.

### **Čistite a dezinfikujte**

Vírus, ktorý spôsobuje COVID-19 môže prežiť hodiny alebo dni na rôznych povrchoch. Často čistite a dezinfikujte najviac dotýkané povrchy dezinfekčnými prostriedkami s obsahom chlóru alebo jódu. Patria sem stoly, kľučky, svetelné vypínače, dosky, písacie stoly, telefóny, klávesnice, toalety, vodovodné batérie a drezy, tlačidlá zvončekov, vo výťahoch, zábradlia pri vchode, kľúče, mobily. Ak sú povrchy znečistené najprv ich vyčistite a potom dezinfikujte. Pravidelne a často vetrajte.

### **Posilňujte si imunitu**

Posilňujte svoju imunitu zdravou a pestrou stravou, vitamínmi (hlavne vitamín C, vitamíny skupiny B, vitamín D, zinok, probiotiká), dostatočným pitným režimom, pohybom v prírode, oddychom, dostatkom spánku. Vitamín D si doplníte, ak vystavíte odhalenú pokožku aspoň na 30 minút slnečným lúčom. Probiotiká nájdete okrem acidofilného mlieka, probiotických jogurtov aj v kvasenej kapuste.

## **Sledujte svoj zdravotný stav**

Sledujte príznaky respiračného ochorenia: horúčku, kašeľ, problémy s dýchaním, dýchavičnosť, triašku, opakované trasenie chladom, bolesť alebo tlak na hrudníku, stratu chuti alebo vône. Zvlášť je to dôležité v prípade ak ste pracujúci a zdržiavate sa na pracovisku, ak sa často dlho zdržiavate na verejnosti, ak sa zdržiavate v prostredí, kde nie je možné dodržať fyzickú vzdialenosť 2 m alebo ste sa vrátili zo zahraničia. Ak sa prejavia príznaky respiračného ochorenia je potrebné zostať v domácej izolácii a telefonicky kontaktovať svojho všeobecného lekára. V žiadnom prípade nenavštevujte lekára osobne. Majte doma základné lieky na zníženie horúčky.

## **Ako zvládnuť sociálnu izoláciu v čase pandémie koronavírusu**

Súčasný stav v súvislosti s ochorením COVID-19 núti najmä generáciu starších zostať čo najviac doma. Obmedzenie sociálnych kontaktov, uvedomelá domáca izolácia, obmedzenie kultúrnych akcií môžu viesť k pocitom osamelosti, frustrácie, bezcennosti, ktoré sa môžu podpísať na zníženej obranyschopnosti organizmu. Dôležité je zachovať si pozitívnu myseľ aj v tomto náročnom období. Tu je niekoľko tipov, ktoré vám môžu pomôcť.

- **Buďte v kontakte s inými.** Venujte sa rodine, vzťahom s inými. Zavolajte svojim priateľom, ľuďom, ktorým dôverujete, a podelte sa s nimi o to, ako prežívate toto obdobie, hovorte o svojich pocitoch, obavách, ale aj o plánoch do budúcnosti.
- **Starajte sa o svoje telo.** Venujte pozornosť správne dýchaniu, aby ste do tela dostali viac kyslíka. Cvičením dýchania sa lepšie zvláda fyzická a psychická záťaž. Meditujte, konzumujte zdravé a vyvážené jedlo, doprajte si dostatok spánku, vyhýbajte sa alkoholu a fajčeniu. Pravidelne cvičte. Namiesto intenzívnych cvikov sa vo vyššom veku odporúčajú jednoduché cvičenia a prechádzky. Využite každú príležitosť na prechádzku do prírody alebo na svoje obľúbené miesta v okolí a pozvite aj svojich priateľov, susedov.
- **Venujte sa svojim koníčkom.** Pokúste sa vykonávať činnosti, ktoré vás tešia. Pustite si obľúbenú hudbu, venujte sa ručným prácam, vyberajte si programy, ktoré vás rozptýlia, upokoja alebo rozveselia, začnite maľovať alebo kresliť, prečítajte si dobrú knižku, uvarte alebo upečte si niečo chutné, lúštite križovky, sudoku.
- **Sústredte sa na pozitívne správy** – vyhýbajte sa negatívnym správam, doprajte si prestávky pri sledovaní, čítaní alebo počúvaní správ. Opakované vnímanie negatívnych informácií môže byť znepokojujúce.