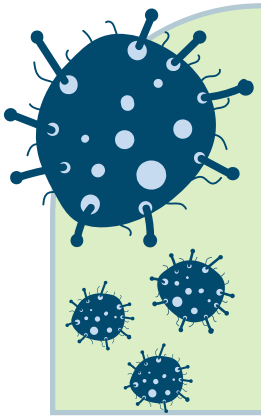
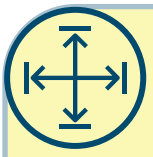
# PRIPOROČILA ZA STAREJŠE V ČASU EPIDEMIJE NOVE VIRUSNE BOLEZNI COVID-19



Zaradi razlogov, ki jih še ne poznamo v celoti, pri starejših, ki zbolijo za novo virusno boleznijo COVID-19, bolezen pogosteje poteka v težji obliki. Nevarnost zapletov je večja tudi pri kronično bolnih. Zato je zelo pomembno, da starejši natančno upoštevajo sprejete ukrepe in sledijo nasvetom strokovnjakov glede zaščitnih ukrepov, prav tako pa je odgovornost vseh, da poskrbimo za kar največjo varnost starejših sodržavljanov.

## OSNOVNA NAČELA RAVNANJA



**Izogibajte se tesnim stikom z ljudmi.** Varna razdalja je najmanj 1,5 m.

Še zlasti se izogibajte stikom z ljudmi, ki kihajo ali kašljajo.

**Redno si umivajte roke** z milom in vodo, zlasti kadar kašljate, kihate, se vsekujete; po vrnitvi domov, pred jedjo, po jedi, če kadite, po kajenju; roke si lahko občasno tudi razkužite.

Upoštevajte **pravila higiene kašlja.**

**Ne dotikajte se oči, nosu in ust,** da si čez sluznico ne vnesete virusa.

**Izogibajte se zaprtih prostorov,** v katerih se zadržuje več ljudi.

**Za razkuževanje rok uporabite namensko razkužilo za roke.** Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %.

**Izogibajte se dotikanja površin, ki se jih dotikajo tudi drugi** (kljuke, držala, stikala…).

**Poskrbite za redno zračenje zaprtih prostorov.** Prezračite prostor za pet do deset minut večkrat na dan.

Uporabljajte samo svoj jedilni in higienski pribor, perilo in brisače.

**Ohranjajte čim bolj zdrav način življenja.**

Družabne stike s svojci, prijatelji, sosedi, znanci vzdržujte na daljavo.

Če potrebujete pomoč, se obrnite na štab Civilne zaščite v vaši občini. Če potrebujete zdravstveno pomoč, pokličite svojega izbranega osebnega zdravnika.

# KAKO LAHKO STAREJŠI LJUDJE PODPRETE SVOJ IMUNSKI SISTEM?

V skladu z navodili ostanite **telesno dejavni vsak dan,** v okviru svojih zmožnosti; v prilagojenih okoliščinah ohranjajte navade redne telesne vadbe in vadbe moči.

Za optimalno delovanje imunskega sistema je potrebna **uravnotežena, pestra mešana prehrana**, prilagojena posameznikovim prehranskim potrebam in zdravstvenemu stanju; zdaj ni čas za kakršnekoli diete.

Ostajajte **dejavni** tudi **duševno, socialno in duhovno,** prilagojeno priporočilom.

Pomagajte si s **telefonskimi pogovori,** da ostanete v stiku z najbližjimi, in negujte občutek medsebojne povezanosti, ki lahko povečuje občutek varnosti.

Potrebujete dovolj velik vnos **tekočin.** Izogibajte se uživanju alkohola.

Poskrbite za dovolj **spanja**; zmanjšajte spremljanje novic v medijih pred spanjem.

Prekinjajte tok negativnih misli, pomislite na kaj **pozitivnega** in krepite **hvaležnost.**

Naj se vam dnevna rutina v okviru priporočil ne ustavi, ohranjajte **pozitivno naravnanost** in pogled na priložnosti; delček svojega dneva doma posvetite svoji najljubši **rutini ali obredu** (naj bo to branje, molitev, misel ali pa dejanje).

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje