

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ И ДОМАШНИХ

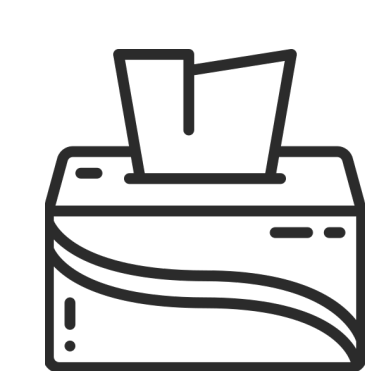
Базовые правила – чтобы не заразиться самим и не заразить пожилых, которые живут с вами. Соблюдайте эти правила сами и напоминайте о них близким.



Не трогайте руками рот, нос и глаза.



Чаще мойте руки с мылом, пользуйтесь спиртовыми гелями и салфетками.



Чихайте в сгиб локтя или прикрывайте рот и нос салфеткой, салфетку сразу выбрасывайте.

ДОМА



Когда приходите домой, сразу мойте руки, а также протирайте экран и заднюю крышку телефона.



Обработывайте дверные ручки обеззараживающими средствами.



Тщательно мойте посуду.

Регулярно убирайте и проветривайте комнаты

НА УЛИЦЕ



Ограничьте контакты: не обнимайтесь, не пожимайте руки и не целуйтесь при встрече.



Сократите поездки на общественном транспорте, особенно в час пик.



Старайтесь не находиться в местах большого скопления людей.

Старайтесь не есть вне дома или пользуйтесь своей посудой.



Если вы недавно вернулись из-за границы или общались с кем-то в группе риска, сократите непосредственные контакты со своими пожилыми родственниками, – а если есть возможность, поживите некоторое время отдельно.



Если вы ухаживаете за пожилым родственником, кроме всего перечисленного, обращайте внимание на предметы, которые приносите домой: покупки, почту и пр., а также их упаковку.

БУДЬТЕ РАЗУМНЫ И ЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ОКРУЖАЮЩИХ!



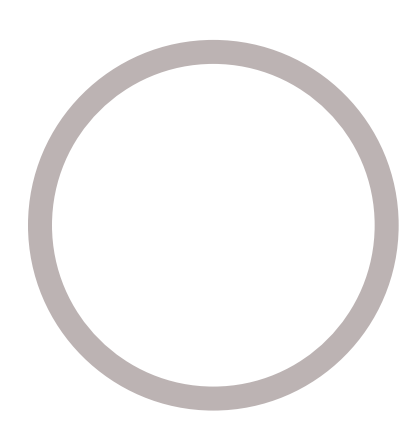
КАК ПОМОЧЬ НА РАССТОЯНИИ

Меры предосторожности одинаковы для всех. Рассказать о них и помочь соблюдать можно, даже если пожилой человек живет отдельно. Главное – быть рядом морально.

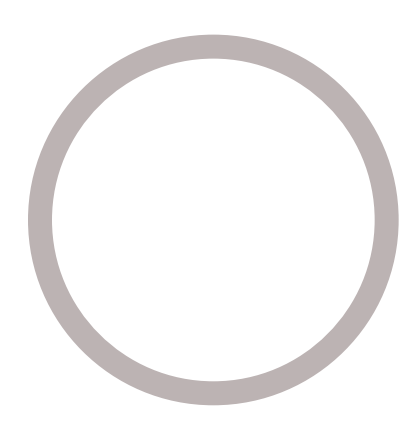
О чем стоит поговорить с родными?



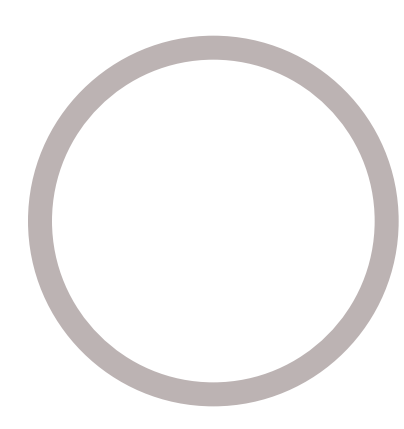
1. Напомните об основных правилах гигиены. Еще лучше - скачайте или напишите памятку и положите ее на видном месте.



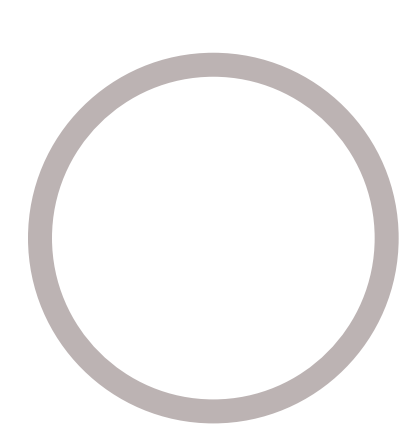
2. Обсудите, как сократить пребывание в общественных местах. Например, предложите оплатить счета онлайн, научите заказывать продукты через интернет или придумайте список продуктов на некоторое время вперед и закажите их сами.



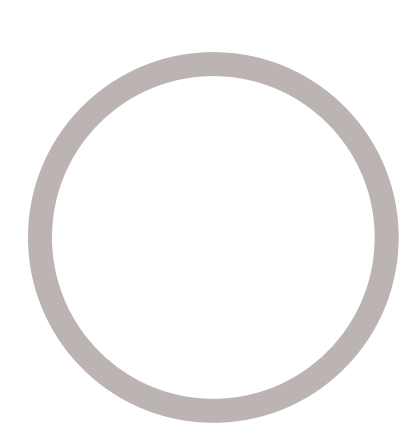
3. Объясните, что сейчас лучше ограничить личное общение с другими людьми: друзьями, врачами, даже курьерами и сантехниками. Если это все же необходимо, напомните, что лучше находиться на расстоянии 1-2 метров друг от друга.



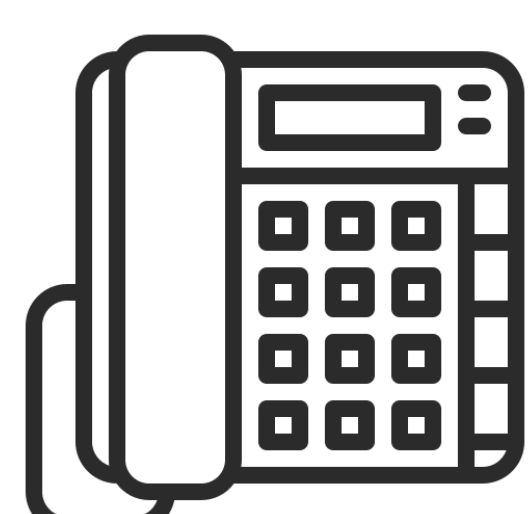
4. Расскажите об основных симптомах коронавируса: жар, длительный сухой кашель, одышка, тяжесть в груди. Предупредите, что одиночные симптомы легко перепутать с привычными болезнями, и сразу паниковать не стоит.



5. Объясните, что при появлении признаков недомогания не нужно идти в аптеку, поликлинику или больницу. Лучше будет, если они позвонят вам, врачу или на единую горячую линию.



6. Предупреждайте о том, что не нужно покупать неизвестные лекарства, даже если в аптеке, по телефону или в интернете их рекомендуют как профилактику от коронавируса.



Запишите и оставьте на видном месте номер своего телефона, а также номера людей, которым вы доверяете, чтобы ваши пожилые близкие могли с вами связаться, если почувствуют себя плохо.



Если вы недавно вернулись из-за границы или общались с кем-то в группе риска, отложите визиты к пожилым.

В любом случае, если это возможно, постарайтесь реже посещать пожилых родственников лично. Лучше чаще звоните им по телефону или скайпу, чтобы они постоянно чувствовали вашу поддержку. Помогите им организовать быт на время эпидемии.

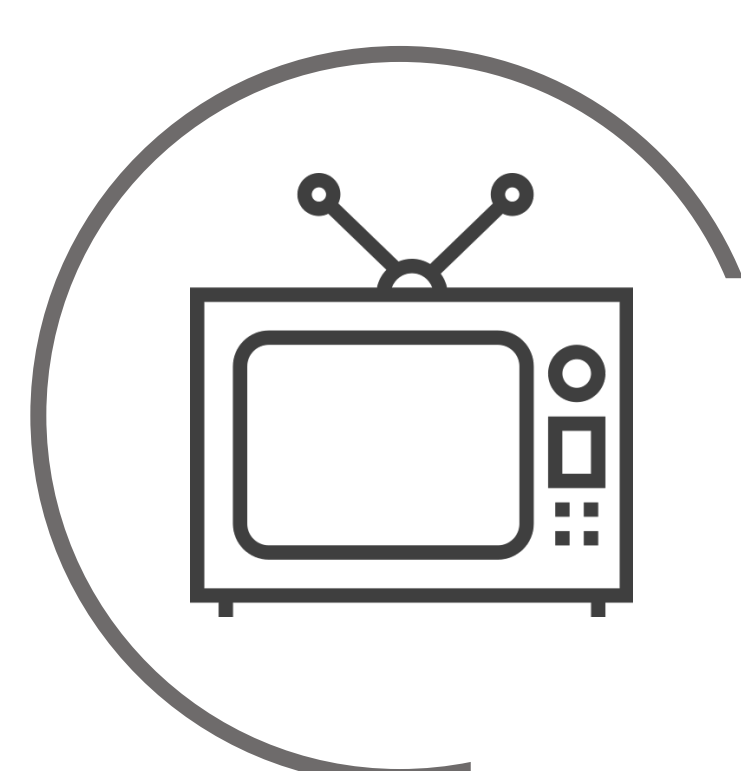
КАК ПОДДЕРЖАТЬ И ЧЕМ РАЗВЛЕЧЬ

Вполне естественно, что пожилому человеку может стать страшно, грустно и одиноко в сложившейся ситуации. Вот как можно помочь справиться с эмоциональным напряжением.



Покажите своим пожилым родственникам и близким, что оставаться дома – не значит находиться в изоляции.

Всегда можно позвонить по телефону родным и друзьям. Научите родственников пользоваться функциями видеозвонков (например, в Skype или WhatsApp), чтобы они могли видеть собеседника во время разговора. Сами звоните им чаще, а также поощряйте своих детей больше общаться с бабушками и дедушками и развлекать их. Можно договориться о регулярных вечерних или утренних звонках – их будут ждать.



Если вы чувствуете, что пожилой человек чрезмерно тревожится из-за новостей и обсуждений, постарайтесь переключить его внимание.

Помните, что сейчас СМИ постоянно говорят о том, что коронавирус поражает в основном пожилых. Это может пугать и волновать. Скажите, что вы можете понять это состояние.

Время от времени напоминайте о простых мерах предосторожности и о том, что если что-то случится, вы будете рядом.

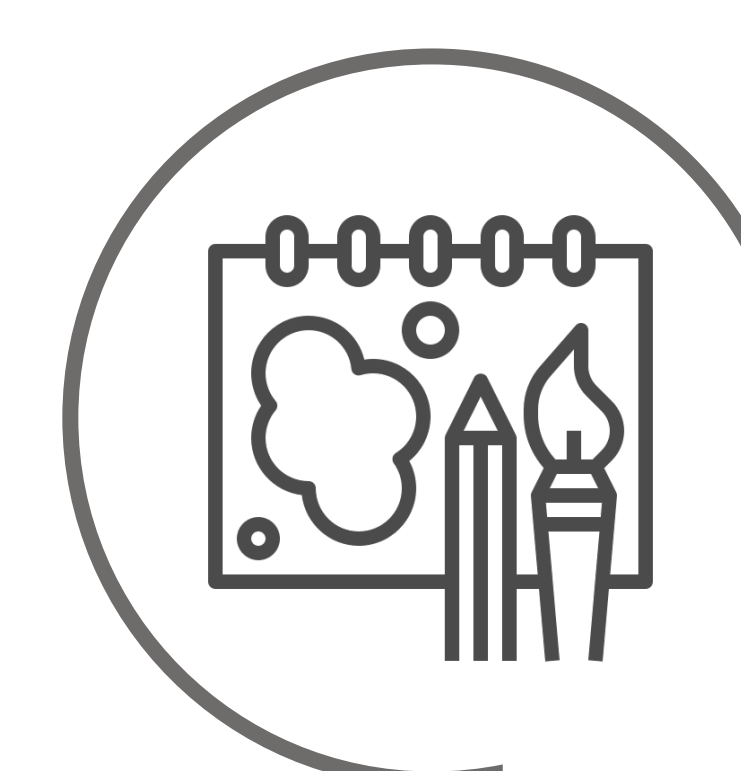


Некоторые пожилые стараются оставаться независимыми и отказываются от любой помощи.

Не раздражайтесь и проявите терпение. На собственном примере показывайте, что можно спокойно, но ответственно относиться к ситуации.

Расскажите им, что вы сами и ваши дети соблюдаете необходимые меры, чтобы они понимали, что это важно и не сложно.

Пожилым людям важно соблюдать ритуалы: пойти в магазин, в банк, на рынок и т. п. Расскажите, что это временная мера и тысячи пожилых людей по всему миру уже делают так ради своего здоровья.



Поощряйте любые хобби и интересы родных, а также предлагайте что-то новое.

Разговаривайте на интересные им темы, слушайте их рассказы, снабдите новыми книгами и журналами, предложите попробовать что-то новое (рукоделие, кулинария, ремесла, садоводство, настольные игры и т.п.) и приобретите для этого все необходимое.

Оформите подписки на интересные им каналы с фильмами, шоу, сериалами, радиопередачами.

Используйте это время, чтобы научить родственника пользоваться смартфоном, планшетом или компьютером: смотреть фильмы, проходить онлайн курсы или игры, читать, слушать аудиокниги и передачи, общаться с друзьями и близкими.