

# COVID-19: Smjernice i savjeti za starije osobe



Zasnovano na globalnim preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, prevedeno i adaptirano od HelpAge International

## Šta je COVID-19?

- COVID-19 ili „koronavirus“ nova je bolest koja se pojavila krajem 2019. godine. COVID-19 je prvi put prijavljen u Kini, ali se sada širi po cijelom svijetu, i sredinom marta 2020. godine prijavljen je u preko 100 zemalja
- Najčešći simptomi COVID-19 su povišena temperatura, suhi kašalj i nedostatak daha
- Neke osobe mogu imati bolove u mišićima i tijelu, curenje iz nosa, grlobolju ili dijareu
- Također je moguće da su neke osobe zaražene, ali se osećaju dobro i nemaju prisutne simptome bolesti. Ove osobe su nosioci virusa i mogu prenijeti zarazu na druge
- Većina osoba se (oko 80%) oporavlja od COVID-19 bez posebnog tretmana
- U prosjeku, 1 od 6 osoba će se ozbiljnije razboliti i imati će poteškoće s disanjem

Starije osobe i oni koji imaju određene zdravstvene probleme, poput visokog krvnog pritiska, srčanih problema ili šećerne bolesti, imaju veću vjerovatnoću da se ozbiljno razbole od COVID-19, i veću vjerovatnoću smrtnog ishoda.

## Kako se širi COVID-19?

Osobe se mogu zaraziti sa COVID-19 preko drugih osoba koje imaju virus. Bolest se može proširiti s osobe na osobu kroz male kapljice iz nosa ili usta koje se šire kada osoba koja je zaražena virusom kašlje ili kiše tako što:

- Neko zaražen virusom kašlje ili kiše i kapljice padnu na predmete i površine. Ako druge osobe dodirnu te površine, a zatim dodiruju usta, nos ili oči, mogu se zaraziti
- Neko zaražen virusom kašlje ili kihne prema drugoj osobi koja udahne kapljice
- Neko zaražen virusom kašlje ili kihne u ruku, a zatim dodiruje drugu osobu po licu ili dodiruje ruku druge osobe, koja zatim dodiruje usta, nos ili oči svojim rukama

## Kako se mogu zaštititi?

Da smanjimo rizik od zaraze COVID-19 svi se moramo pridržavati osnovnih mjera zaštite:

- Redovno i temeljito perite ruke sapunom i vodom. Perite ruke najmanje 20 sekundi, uključujući i prednju i zadnju stranu ruku, prste, između prstiju i palaca, vrhove prstiju i nokte
- Ako niste u mogućnosti oprati ruke sapunom i vodom, koristite proizvode za suho pranje ruku na bazi alkohola. Trebate čistiti ruke barem 20 sekundi i sa dovoljno sredstva da vam ruke ostane vlažne čitavih 20 sekundi
- Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta, posebno ako niste oprali ruke
- Obavezno kašljite ili kišite u maramicu, nakon čega trebate odmah baciti maramicu u kantu sa poklopcem. Ako nemate maramicu, kašljite ili kišite u lakat, a zatim odmah temeljito operite ruke
- Poštujte socijalnu distancu, ostanite kod kuće, te izbjegavajte veća okupljanja ljudi. Držite se barem dva metra udaljeno od svakog tko kašlje ili kiše
- Izbegavajte rukovanje, zagrljaje i slično
- Kada koristite masku, operite ruke prije nego što je stavite, nakon što dodirnete masku dok je nosite i nakon što je skinete i bacite
- Maske za jednokratnu upotrebu treba nositi samo jednom, i ne treba nositi više maski istovremeno. Masku treba skinuti i zamijeniti čim se pokvasi
- Pratite informacije o mjestima pogođenim infekcijom COVID-19 i izbjegavajte kontakte sa osobama sa tih područja

## Kako da održavam svoje zdravlje?

- Kako biste umanjili rizik od dobivanja COVID-19 poštujte mjere zaštite. Ovo prije svega podrazumjeva redovno pranje ruku i držanje socijalne distance, posebno od svakoga tko je bolestan
- Ako imate bilo kakve postojeće zdravstvene probleme, posebno povećan krvni pritisak, šećernu bolest, srčane bolesti ili druge bolesti, važno je da nastavite redovno uzimati lijekove koje vam je ljekar propisao. Pobrinite se da imate dovoljno lijekova koji su vam potrebni

## Šta ako mi treba pomoć ili podrška drugih?

Vi lično i oni koji vam pomažu, treba da učinite sve što možete kako biste se zaštitili. Zatražite pomoć

članova porodice, prijatelja ili negovatelja u vezi sa:

- Nabavkom lijekova
- Kupovinom hrane
- Poslovima u kući
- Dobivanjem informacija o COVID-19

## Gdje mogu potražiti medicinsku pomoć?

Bitno je da se Vi i vaša porodica, prijatelji ili negovatelji unaprijed informišete o najbližem mjestu na kojem možete dobiti medicinsku pomoć ili savjet u slučaju da imate povišenu temperaturu, kašalj ili nedostatak daha, kako biste bili spremni i znali šta trebate učiniti.

## AKO SE NE OSJEĆATE DOBRO, IMATE POVIŠENU TEMPERATURU, KAŠALJ ILI NEDOSTATAK DAHA:

- Ne paničite i ne skrivajte svoje stanje. Obavezno upozorite osobe u Vašoj okolini na Vaše simptome i zamolite ih da vas nepotrebno ne posjećuju
- Obavezno nosite masku (ako ste bolesni ili ako se brinete o nekome ko je bolestan)
- Potražite medicinsku pomoć (ukoliko je moguće, prvo potražite savjet telefonom i najavite dolazak u zdravstvenu ustanovu)
- Zatražite pomoć u vezi sa dolaskom u zdravstvenu ustanovu

## Medicinska pomoć

- Može olakšati simptome oboljelim od COVID-19
- Osobama sa teškim simptomima je potrebno bolničko liječenje
- Većina osoba koje dobiju COVID-19 se oporavi uz medicinsku pomoć

Zapamtite: COVID-19 je ozbiljna bolest, ali postoje stvari koje možemo učiniti da zaštitimo sebe i druge. Važno je poduzimati razumne mjere opreza, ali nema potrebe za panikom.