

چگونه از سالمندان در برابر کرونا حفاظت کنیم؟

- در طول دوره همه گیری برای کاهش احتمال ابتلای عضو سالمند تا حد امکان کمتر از خانه خارج شوید.
- آموزش های لازم را به افراد سالمند در منزل بدهید و از کاربرد صحیح آن توصیه اطمینان یابید.
- از لمس ، بغل کردن و بوسیدن سالمندان ، مادر بزرگ و پدر بزرگ خود جدا خودداری کنید.
- قبل از هرگونه ارائه مراقبت مانند غذا دادن به فرد سالمند و ... دست هایتان را به روش صحیح با آب و صابون مایع به مدت ۲۰ ثانیه بشوئید و یا از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.
- مراقب علائم سرفه ، عطسه و تب در خود و عضو سالمند باشید و در صورت مشاهده فوراً با پزشک خود تلفنی مشورت کنید و به دیگر اعضای خانواده اطلاع دهید.
- در صورت داشتن علائم سرفه و عطسه و تب در خود حتماً خود را قرنطینه کرده و از افراد سالمند در منزل دوری کنید و مکرراً محیط پیرامون خود و سطوح در تماس را با مواد ضدعفونی کننده مانند الکل ۷۰ درصد یا محلول نیم درصد آب ژاول (وایتکس رقیق شده یک به ۱۰ با آب) ضدعفونی کنید.
- در صورت داشتن علائم سرفه و عطسه و تب در فرد سالمند ، کلیه نکات مراقبتی برای فرد سالمند را فراهم و محیط استراحت وی را مکرراً ضدعفونی کنید.
- در صورت داشتن علائم سرفه و عطسه و تب در هر کدام از اعضای خانواده حتماً از ماسک استفاده کنید.
- سعی کنید رفت و آمد عضو سالمند را در دوره همه گیری محدود کنید.
- به کودکان آموزش دهید برای پیشگیری از ابتلای مادر بزرگ یا پدر بزرگ خود با فاصله یک متری با او در ارتباط باشند.
- افراد سالمند در روز به میزان کافی مایعات میل کنند (روزانه ۸-۷ لیوان مایعات).
- سعی کنید شرایط استراحت و خواب افراد سالمند در منزل فراهم شود.
- ماسک ، دستکش و محلول های ضدعفونی (حاوی الکل ۷۰٪) در اختیار عضو سالمند در منزل قرار دهید.
- در صورت سابقه ابتلا فرد سالمند به بیماری های زمینه ای مانند دیابت - بیماری های قلبی عروقی - بیماری های تنفسی و نقص ایمنی ، از خروج ایشان از منزل جلوگیری کنید.
- در شرایط اضطرار خارج از خانه مراقب باشید فرد سالمند از گرفتن اشیای مجاور برای کنترل تعادل خود پرهیز کنند.
- مطلقاً عضو سالمند را به مکان های پرازدحام نبرید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی برای فرد سالمند استفاده نکنید.
- خرید و تهیه مایحتاج و امور روزمره خارج منزل خود را به فرد دیگری غیر از عضو سالمند بسپارید.
- ترجیحاً غذاهای پخته شده کامل برای سالمندان تهیه کنید.
- در طول دوره همه گیری از هرگونه مسافرت سالمندان خودداری کنید.
- در طول دوره همه گیری از هرگونه پذیرش مهمان و مهمانی رفتن برای حفظ سلامت اعضای سالمند در منزل خودداری کنید.
- سجاده ، چادر نماز ، مهر و تسبیح شخصی برای افراد سالمند اختصاص دهید.