

## پیام های بهداشتی حمایت از سالمندان در همه گیری کرونا

- همه گیری ویروس کرونا تا مدتی ادامه خواهد داشت، در این مدت یکدیگر را حمایت کنیم.
- در دوران همه گیری ویروس کرونا لازم است توجه ویژه‌ای به افراد سالمند داشته باشیم.
- سالمندان آسیب پذیری بیشتری نسبت به ویروس کرونا دارند.
- برای پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ در سالمندان بهتر است تا حد امکان کمتر با دیگران در تماس نزدیک باشند.
- نیازهای اولیه و مایحتاج روزانه سالمندان را تامین کنیم.
- خرید دارو و وسایل مورد نیاز سالمندان را انجام دهیم.
- سعی کنیم تا حد امکان سالمندان از خانه خارج نشوند.
- تخلیه زباله منزل سالمندان را انجام دهیم.
- سالمندان ممکن است به آموزش های پیشگیری از ابتلا به کرونا دسترسی نداشته باشند.
- با حوصله روش های پیشگیری از ابتلا به کرونا را به سالمندان آموزش دهیم.
- با حوصله روش های ضد عفونی کردن وسایل را به سالمندان آموزش دهیم.
- مراقب رعایت توصیه های بهداشتی توسط سالمندان باشیم.
- به دلیل کاهش تمرکز و حافظه در بعضی از سالمندان، ممکن است نیاز باشد مطالب را تکرار کنیم.
- در برخورد با سالمندان صبور و ملایم باشیم و وقت بیشتری برای آنها صرف کنیم.
- اخبار کرونا می تواند باعث اضطراب سالمندان شود.
- عدم ارتباط با محیط خارج اضطراب سالمندان را تشدید می کند.
- از سالمندان سوال کنیم تا نگرانی هایشان را بهتر متوجه شویم و بهتر کمک کنیم.
- با صبوری به صحبت های سالمندان خوب گوش کرده و فرصت دهیم تا صحبت شان را تمام کنند.
- به سالمندان بگوییم که در کنارشان هستیم و دیدار کمتر برای مراقبت از آنها است.

- به سالمندان بگوییم در خانه قدم بزنند یا اگر دسترسی دارند در حیاط یا یک مکان خلوت نزدیک منزل ورزش و نرمش کنند.

- بیکاری و بی تحرکی روز باعث بی خوابی شب می شود. از سالمندان بخواهیم خواب روز را محدود کنند.

- تنهایی یکی از مشکلات دوران سالمندی برای خیلی از افراد است.

- در دوران شیوع کرونا افراد به خاطر ترس از مبتلا شدن والدینشان، به دیدار آنها نمی روند.

- در دوران شیوع کرونا سالمندان کمتر از خانه خارج می شوند.

- در دوران شیوع کرونا، سالمندان بیشتر احساس تنهایی می کنند.

- بیشتر از قبل با سالمندان تماس تلفنی داشته باشیم.

- تلفنی در مورد موضوعات مختلف با سالمندان صحبت کنیم.

- برای سالمندان کتاب های الکترونیکی ارسال کنیم.

- برای سالمندان فایل های صوتی و تصویری سرگرم کننده و آرامش بخش ارسال کنیم.

- برای سالمندان عکس ها و فیلم های خانوادگی بفرستیم.

- کرونا ممکن است باعث ایجاد اضطراب و افسردگی یا تشدید آنها در سالمندان شود.

- علائم اضطراب و افسردگی در سالمندان ممکن است متفاوت باشد و به صورت مشکلات جسمی، بی قراری و حواس

پرتی بروز کند.

- در شرایط شیوع کرونا بهتر است برای موارد غیرضروری به پزشک مراجعه نکنیم.

- در شرایط شیوع کرونا بهتر است تلفنی با پزشک معالج مشورت کنیم.

- در صورت نیاز به مراجعه پزشک در سالمندان، آنها را همراهی کنیم.