



CRVENI KRST CRNE GORE



Zdravstvene preporuke za osobe starije od 60 godina i pacijente sa hroničnim oboljenjima

(ove preporuke su urađene na osnovu dostupnih informacija o COVID-19 bolesti i na osnovu izjave generalnog direktora Svjetske zdravstvene organizacije o zdravstvenim rizicima ovih grupa)

Najefikasnije mjere opšte prevencije uključuju:

- Česta higijena ruku sa sredstvima koja sadrže 70% alkohola: trljajte ruke ako nisu vidno prljave ili ih operite sapunom i vodom ako su prljave 20 sekundi;
- Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta;
- Čuvajte higijenu vazduha i to kašljanjem ili kihanjem u savijeni lakat ili papirnu maramicu, te je odmah bacite u kantu za otpatke sa poklopcem;
- Nošenje medicinske maske je obavezno ukoliko imate respiratorne simptome;
- Nakon uklanjanja maske s lica obavezno se vrši higijena ruku;
- Održavajte udaljenost u društvenom kontaktu između osoba najmanje 1 metar, ukoliko osoba ima neke od respiratornih simptoma.

Preporučuje se održavanje higijene životnog prostora - tako da se povremeno prebrišu površine koje se često dodiruju rukama sa sredstvima za dezinfekciju površina koje se i inače koriste u domaćinstvu.

Jako je bitno da sve osobe starije od 60 godina izbjegavaju posjećivanje mjesta, kao i boravak u javnim objektima. U to se ubrajaju i sredstva javnog prevoza u periodima najvećih dnevnih gužvi, te javna okupljanja, ali i odlasi u trgovine u dijelu dana kada se očekuje najveća posjećenost.

Ove starosne grupe treba da preskaču rutinske preglede i posjete ambulantama opšte prakse, kao i bolnicama, osim ako im nije potrebna zdravstvena zaštita. Preporučuje se da se prvo obrate svom izabranom ljekaru putem elektronskog servisa u zdravstvenom sistemu, ako im je potreban recept ili savjet.

Na osnovu dostupnih podataka o novom koronavirusu, smatra se da su osobe starije od 60 godina, ili osobe koje imaju neko hronično oboljenje (kao što su kardiovaskularne bolesti, bolesti respiratornog sistema ili dijabetičari), u većem rizik od razvoja teškog oblika COVID-19. Zato se i preporučuju navedene mjere prevencije za građane ovih osjetljivih grupa.

Situacija se brzo mijenja, pa se i ove preporuke mogu mijenjati. Iz tog razloga, pratite sajtove Instituta za javno zdravlje Crne Gore (www.ijzcg.me) i Ministarstva zdravlja (www.mzdravlja.gov.me) na kojima se svakodnevno objavljuju ažurirani podatci vezani za koronavirus, kao i mjere prevenciju.

Preporuke za geronto domaćice:

Prilikom ulaska u stan i tokom boravka u stanu, geronto domaćica koristi ličnu zaštitnu opremu: hiruršku masku i rukavice.

Redosljed oblačenja zaštitne opreme je takav da se prvo postavlja maska, a zatim se navlače rukavice. Redosljed svlačenja je takav da se prvo dezinfikuju ruke, skinu rukavice, opet dezinfikuju ruke, pa se tek onda skida maska nakon čega se ruke peru i/ili dezinfikuju.