

INFORMACJA DLA CENTRÓW AKTYWNOŚCI SENIORÓW

DOTYCZĄCA FUNKCJONOWANIA W OKRESIE ZAGROŻENIA KORONAWIRUSEM

Informacja została przygotowana przez Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa w oparciu o materiały Głównego Inspektoratu Sanitarnego i przeznaczona jest do wewnętrznego użytku osób organizujących zajęcia w lokalnych Centrach Aktywności Seniorów w Krakowie oraz osób starszych, korzystających z oferty CAS.

1. INFORMACJE OGÓLNE O KORONAWIRUSIE

Nowy wirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych.

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon, są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe. Najwięcej potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zarejestrowano w Chinach, głównie w prowincji Hubei. Pozostałe osoby przywozły wirusa do innych krajów Azji, Europy, Oceanii i Ameryki Północnej i zakażyły kolejne osoby.

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Koronawirus chwilę utrzymuje się w powietrzu, później na powierzchni, gdzie może przetrwać od kilku godzin do nawet 9 dni (w zależności od materiału, temperatury i innych czynników). Objawy mogą pojawić się nawet dopiero po 14 dniach od zakażenia (niektóre badania mówią wręcz o 21 dniach).

Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

Urząd Miasta Krakowa

WYDZIAŁ POLITYKI SPOŁECZNEJ I ZDROWIA

Referat ds. Seniorów

tel. +48 12 616 78 06, dlaseniora@um.krakow.pl

ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków

<https://dlaseniora.krakow.pl>

2. JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED KORONAWIRUSEM – ZALECENIA DLA SENIORÓW

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową. Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.



CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. NFZ udostępnił bezpłatną całodobową infolinię 800 190 590.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



Urząd Miasta Krakowa

WYDZIAŁ POLITYKI SPOŁECZNEJ I ZDROWIA

Referat ds. Seniorów

tel. +48 12 616 78 06, dlaseniora@um.krakow.pl

ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków

<https://dlaseniora.krakow.pl>

3. OCHRONA I BEZPIECZEŃSTWO CZŁONKÓW CAS

W związku ze zwiększającym się zagrożeniem zarażeniem koronawirusem Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia UMK rekomenduje następujące działania w lokalnych Centrach Aktywności Seniorów:

- utrzymanie czystości, wietrzenie i dezynfekowanie pomieszczeń CAS na bieżąco;
- przypominanie uczestnikom zajęć w CAS o podstawowych zasadach higieny i sposobach ochrony osobistej przed wirusem;
- bezwzględne odsyłanie do domu osób wykazujących objawy chorobowe (grypa, kaszel, kichanie etc.), a także tych, którzy powrócili z zagranicy lub brali udział w imprezach masowych; ewentualne prewencyjne mierzenie temperatury osób, przychodzących na zajęcia;
- dbanie o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych dla tych seniorów, którzy w obawie o swoje zdrowie podejmą samodzielną kwarantannę, utrzymywanie z nimi kontaktu i nie pozostawianie w samotności i strachu;
- zakup maseczek, rękawiczek jednorazowych, termometrów bezdotykowych, mydeł antybakteryjnych i płynów do dezynfekcji oraz ewentualny montaż urządzeń do dezynfekcji rąk – w ramach zakupu środków czystości, jeśli taka pozycja znajduje się w kosztorysie realizacji zadania publicznego;
- ograniczenie/ rezygnacja ze wspólnych wyjść i wycieczek poza lokal CAS;
- ograniczenie/ rezygnacja z organizowania i udziału w wydarzeniach wiążących się z przebywaniem w dużych skupiskach ludzi, zarówno w lokalu CAS (różnego rodzaju spotkania integracyjne, zabawy taneczne itp.), jak i w miejscach publicznych, co łączy się dodatkowo z ryzykiem przemieszczania się środkami transportu zbiorowego;
- ograniczenie/ rezygnacja z organizowania zajęć stałych i dodatkowych, jeśli zaistnieje uzasadnione ryzyko dla zdrowia seniorów, korzystających z oferty CAS – każdorazowo o takiej sytuacji należy poinformować Referat ds. Seniorów najpóźniej w dniu odwołania zajęć, wysyłając na adres: dlaseniora@um.krakow.pl zmodyfikowany harmonogram miesięczny;
- zamknięcie lokalu CAS do odwołania – jeśli ryzyko bakteriologiczne będzie nadal wzrastało i w związku z tym pojawią się zalecenia odpowiednich instytucji (inspektor sanitarny, MZ, UMK, wojewoda) wskazujące na konieczność zamknięcia miejsc użyteczności publicznej.

4. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZARAŻENIA WIRUSEM

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w jednym z rejonów objętych epidemią koronawirusa SARS-CoV-2 (aktualna lista krajów, w których zanotowano zachorowania, jest dostępna na stronach internetowych: who.int, ecdc.europa.eu, gis.gov.pl) i zaobserwowałeś u siebie objawy takie, jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem, bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie zostanie określony dalszy tryb postępowania medycznego.

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w rejonie objętym epidemią koronawirusa SARS-CoV-2 i nie zaobserwowałeś u siebie wyżej wymienionych objawów, przez kolejne 14 dni kontroluj swój stan zdrowia, czyli codziennie mierz temperaturę ciała oraz zwróć uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel). Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, możesz zakończyć kontrolę.

Jeśli miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2, bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną.

Telefony alarmowe

Od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 15.05, należy dzwonić na numery stacjonarne Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej przy ul. Makuszyńskiego 9 w Krakowie:

- centrala: 12 644 91 33, 12 644 93 72, 12 644 99 64, 12 684 40 35, 12 684 40 99,
- dyżurne telefony całodobowe 600 876 214 lub 602 263 605 – podczas dyżuru aktywny jest wyłącznie jeden z podanych numerów.

Oddziały zakaźne i obserwacyjno-zakaźne w Krakowie

- **Szpital Uniwersytecki** – Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Jakubowskiego 2, tel. całodobowy / telefon do lekarza dyżurnego oddziału zakaźnego: **12 400 20 00**.
- **Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego** – Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, os. Na Skarpie 67, tel. całodobowy / telefon do lekarza dyżurnego oddziału zakaźnego: **12 622 93 53**.

Telefoniczna Informacja Pacjenta w sprawie koronawirusa

800 190 590 – to numer bezpłatnej Telefonicznej Informacji Pacjenta, która przez całą dobę udziela informacji o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Opracowano na podstawie informacji ze strony internetowej gis.gov.pl.

Kraków, 10 marca 2020 r.

Urząd Miasta Krakowa

WYDZIAŁ POLITYKI SPOŁECZNEJ I ZDROWIA

Referat ds. Seniorów

tel. +48 12 616 78 06, dlaseniora@um.krakow.pl

ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków

<https://dlaseniora.krakow.pl>