

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk – SPECIÁL

Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

Vážení čtenáři,

nacházíme se v nelehkém období, ve kterém se po světě šíří onemocnění nazvané Covid -19. Připravili jsme pro vás speciální číslo našeho časopisu, ve kterém se dozvíte užitečné rady, důležitá telefonní čísla a další potřebné informace.

Koronavirus

Covid-19 je infekční onemocnění způsobené koronavirem SARS-CoV-2. Virus původem z čínského Wu-chanu se rozšířil do celého světa.

Podle WHO (Světová zdravotnická organizace) se celosvětově nakazilo koronavirem 3,1 milionu lidí a přibližně 218 000 lidí s nemocí COVID-19 způsobenou koronavirem zemřelo (údaje k 29. 4. 2020).

Příznaky

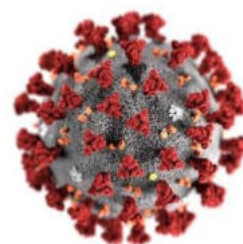
K typickým symptomům patří horečka, únava, bolesti hlavy, dušnost, suchý kašel, bolest svalů a kloubů. Inkubační doba je 1–14 dní.

Lehčí případy mají symptomy podobné chřipce nebo jinému nachlazení způsobenému viry, což značně komplikuje rozpoznání nemoci, zvláště když někteří z lidí, kteří nemoci podlehlí, údajně neměli teplotu. Právě vysoké teploty byly příznakem, podle něhož se dali identifikovat lidé, kteří se mohli nakazit nejbližší příbuzným virem SARS-CoV. U závažnějších případů trpí nemocní silným zápalem plic.

Nákaza se dá prokázat jen testem nukleových kyselin, který provádějí odborná pracoviště. Jejich úkolem je zjistit, zda se u nakažených objevuje stejná RNA, jaký má koronavirus 2019-nCoV. Testy se stále zpřesňují, aby se vyloučilo, že některý případ nebude zachycen, a aby současně nebyli jako nakažení detekováni lidé, kteří nemocní nejsou.

Přenos

Nemoc zatím není příliš prozkoumána. Podle amerických Středisek pro kontrolu nemocí CDC se inkubační doba odhaduje na dva až čtrnáct dní. Odhadnuta byla podle další příbuzné nemoci MERS. Zatím se neví, jaká je přesně mortalita, podle stávajících údajů se zdá, že asi tři procenta.



Většinu obětí tvořili zatím starší lidé nebo osoby s oslabenou imunitou, či lidé, kteří trpěli nějakou další závažnou chronickou nemocí, ať už kardiovaskulární nebo cukrovkou.

Wu-chanská pneumonie se přenáší ze zvířat na lidi. Lidé se jí zřejmě nakazili od divokých zvířat, která si kupovali na rybím trhu ve Wu-chanu. Panuje podezření, že se lidé nakazili od hadů, rezervoárem nákazy však mohou být vrápenci.

Nemoc se přenáší i z člověka na člověka a podobně jako u příbuzných nemocí MERS a SARS nebo u chřipky, jde o přenos kapénkami. Zatím není jasné, jak snadný je přenos z člověka na člověka. K přenosu většinou došlo při blízkém kontaktu s nakaženými.

Prevence

Jako prevence se doporučuje především časté mytí rukou mýdlem po dobu alespoň dvaceti sekund nebo používat dezinfekční prostředek na alkoholové bázi. Důležité je také nedotýkat se očí nosu a úst nemytýma rukama, protože virus se dostává do těla přes sliznice.

Aby se nemoc dále nešířila, je potřeba při kýchání a smrkání použít kapesník, který se hned po použití vyhodí. Důležité jsou i roušky.

Virus se nejvíce přenáší vzdušnou cestou do dvou metrů. Znamená to tedy vyhýbat se někomu, kdo kašle a smrká. Ten ovšem může mít „pouze“ chřipku nebo jiné respirační onemocnění. I v těchto případech to je ale vhodné.

Pokud dotyčná osoba sama kašle, neměla by kašlat do ruky, ale do předloktí nebo do kapesníku. Když kašleme do ruky a pak podáme ruku

někomu jinému, může dojít k přenosu infekce. Dotyčný si totiž rukou může sáhnout do oka a virus se na něj přenese.

Virus obecně může nějakou dobu vydržet i na předmětech, například na klikách či madlech. Určitou ochranou může být i běžně dostupné savco, které se používá k dezinfekci domácností. Je možné tím vyčistit byt, umýt kliky u dveří a podobně.

Léčba

Pro nemoc zatím není doporučena žádná léčba konkrétními antiviroty. Uplatňuje se především symptomatická léčba, která se zaměřuje na léčení příznaků a potíží. Ve vážných případech je nutné i napojení na zařízení podporující základní životní funkce, jako je dýchací přístroj. Zatím neexistuje vakcína chránící před nákazou. Aktuálně lékaři testují, zda proti koronaviru nezabere lék remdesivir. Rovněž zkoumají možné využití léků proti viru HIV, který způsobuje onemocnění AIDS.

Při podezření na nákazu - konzultace po telefonu

Při popsanych příznacích a podezření na kontakt s infikovanou osobou je nutno volat rychlou lékařskou pomoc na čísle 155. Sledovat možné příznaky by měli i lidé po návratu z rizikového prostředí, jako jsou oblasti s potvrzenými případy nákazy.

V takovýchto případech může být nařízena karanténa. **S ohledem na riziko dalšího šíření se nedoporučuje navštěvovat zdravotnická zařízení či nemocnice, ale kontaktovat zdravotníky telefonicky.**

Podobně jako u dalších kapénkových infekcí je základem prevence striktní dodržování základních hygienických pravidel, jako je časté a důkladné mytí rukou.

Jako prevence a ochrana slouží respirátory a masky s filtry FFP3 proti pevným částicím i aerosolům. Nošení roušky naopak před nákazou neochrání. Nosit roušku se doporučuje v případě nákazy, aby se zabránilo dalšímu šíření.

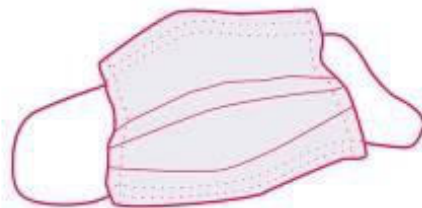
Několik rad na závěr:

- Pokud nemusíte, nechoďte na nákupy, nevystavujte se zbytečně kontaktu s lidmi.
- Pokud musíte ven, chodte vždy s rouškou, na nákup i s rukavicemi (vše poté vyhoďte nebo vyperte, roušku vyvařte ve vodě).
- Dezinfikujte a myjte si ruce, a také předměty, na které často saháte (kliky, ovladače, vypínače, kuchyňská linka apod.).

JAK SE STARAT O LÁTKOVOU ROUŠKU

- Roušky se dotýkejte co nejméně, nikdy se nedotýkejte přední části.
- Po sundání i před nasazením roušky si vždy umyjte ruce mýdlem.
- Použité roušky skladujte v dobře uzavřené nádobě.
- Roušky perte na 90 °C nebo je vyvařte (5 min.).
- Vyhradte si jeden hrnec, který budete používat jen na vyvařování.
- Po vyprání/vyvaření dejte roušku uschnout, pak ji z obou stran přežehlete.
- Čisté roušky skladujte na vydezinfikovaném místě, např. v plastové krabici s víkem.
- Roušku si vyměňte vždy, když zvlhne (klidně několikrát denně).
- Pokud nemáte k dispozici více roušek, vyperte roušku alespoň jednou denně.
- Nestříkejte na roušky dezinfekci, může obsahovat chemikálie.
- UPOZORNĚNÍ: Nedávejte roušky do mikrovlnky, mohou se vznítit!

**BUĎME VNÍMAVÍ, OHLEDUPLNÍ
A POMÁHEJME SI. ZVLÁDNEME TO.**



- Pokud potřebujete něco od lékaře nebo předepsat léky, zavolejte svému lékaři a domluvte se na dalším postupu, pokud vám může léky vyzvednout rodina, je to nejlepší řešení, stejně jako v případě vyzvednutí důchodu na poště či nákupu.
- Zkuste se zabavit, dobře spěte, zacvičte si, buďte v kontaktu s rodinou, nejlépe v telefonickém kontaktu a každý den někomu zatelefonujte.
- Buďte co nejvíce pozitivní a myslte na budoucnost, situace se jistě v nejbližší době zlepší a budete se zase moci potkávat se svými blízkými a váš život se vrátí k normálu.

Zdroj: <https://www.novinky.cz/koronavirus/clanek/nakazu-koronavirem-zjistijen-test-priznaky-jsou-podobne-chripce-40311326>

Mytí rukou

Efektivní mytí rukou

Trvání procedury: nejméně 20 sekund



1 Namočte si ruce vodou.



2 Přidejte dostatečné množství mýdla.



3 Krouživými pohyby rozetřete mýdlo na rukou dlaní o dlaň.



4 Pravou dlaní třete hřbet levé ruky s proloženými prsty a pak ruce vystřídejte.



5 Třete dlaní o dlaň s proloženými prsty.



6 Vrchní stranu prstů jedné ruky vložte do druhé dlaně a mňte. Poté ruce vyměňte.



7 Krouživě třete levý palec sevřenou pravou dlaní. Poté ruce vyměňte.



8 Krouživě třete tam a zpět sevřené špičky prstů pravé ruky v levé dlaní a poté ruce vystřídejte.



9 Řádně si opláchněte ruce vodou.



10 Důkladně si ruce osušte ručníkem na jedno použití.



11 Při zavírání kohoutku použijte ručník.



Nyní jsou vaše ruce
čisté a bezpečné!

Překlad: Státní zdravotní ústav

www.ecdc.europa.eu

Kde hledat pomoc

V pátek 13. 3. 2020 spustil Oblastní spolek ČČK linku na pomoc seniorům, kteří jsou nejohroženější skupinou osob během epidemie koronaviru. Ti by se ve vlastním zájmu měli vyhýbat místům s větším počtem osob, jako jsou obchody či lékárny.

INFORMACE A POMOC PRO SENIORY A OSOBY V KRIZOVÉ SITUACI EPIDEMIE



MĚSTO CHRUDIM Z DŮVODU VYHLÁŠENÍ KARANTÉNY SENIORŮM NEDOPORUČUJE:

- navštěvovat obchody,
- chodit na návštěvy,
- přijímat návštěvy,
- navštěvovat lékaře bez předchozí telefonické domluvy.

Pokud Vám rodina ani sousedé nemohou pomoci, kontaktujte nás na **bezplatné lince:**

800 477 774

S čím můžeme pomoci?

- s nákupem nezbytně nutných potravin a drogerie,
- vyzvednutím receptů, léků a zdravotních pomůcek,
- zajištěním stravování,
- radou, na koho se obrátit v případě zhoršení zdravotního stavu.

Víte o osamělé osobě či seniorovi?

Volejte na 800 477 774 nebo pište na e-mail seniori@cckchrudim.cz.

Chcete nám pomoci pomáhat?

Chcete se zapojit jako dobrovolník do pomoci ostatním? Neváhejte se zaregistrovat na www.pomahamechrudimsku.cz či nás kontaktovat na e-mailu dobrovolnici@cckchrudim.cz či telefonu 603 492 425.

Pokud potřebujete poradit, můžete volat na infolinku Státního zdravotního ústavu.



Nouzový stav v České republice

Vláda v souladu s čl. 5 a 6 ústavního zákona č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky, vyhlásila pro území České republiky z důvodu ohrožení zdraví v souvislosti s prokázáním výskytu koronaviru (označovaný jako SARS CoV-2) nouzový stav dne 12. března 2020. **V pondělí 27. dubna 2020 Sněmovna schválila prodloužení nouzového stavu do 17. května.** Ministr zdravotnictví Adam Vojtěch má na jednání vlády předložit novelu zákona o ochraně veřejného zdraví. Ta má zajistit zachování opatření proti šíření koronaviru až do 25. května.

Omezení volného pohybu:

- Nevztahuje se na cesty do zaměstnání, k výkonu podnikání, nezbytné cesty za rodinou, pro základní životní potřeby nebo do zdravotnických zařízení.
- Zákaz není uvalen na cesty za účelem vyřízení neodkladných úředních záležitostí.
- Netýká se ani pobytu v přírodě nebo parcích.
- Zakázána není účast na pohřbu.
- Omezení se nevztahuje na veřejnou hromadnou dopravu, služby pro obyvatele včetně zásobování, rozvážkovou službu nebo veterinární péči.
- Senioři mohou ve velkých obchodech nakupovat od 8 do 10 hodin, v menších obchodech omezení neplatí.

Co smí zůstat otevřené:

- lékárny, supermarkety, banky, trafiky, benzínky, drogerie, pet centra, optiky,
- provozovny, kde si vyzvednete zboží nebo zásilku,
- prodejny zdravotnických potřeb,
- prodejny pokladních jízdenek,
- pošty - pouze přepážky uzpůsobené nepřímému kontaktu,
- MHD
- úřady dvakrát týdně tři hodiny (po a st),
- opravny aut, kde bude méně než 30 lidí,
- odtahové služby,

- prodejny náhradních dílů,
- zahrádkářství, stavebniny a hobby markety pro podnikatele, kteří potřebují jejich sortiment ke své činnosti, nikoliv pro běžnou veřejnost.

Co se nadále smí:

- prodávat nebalené pečivo, ale s omezením,
- Česká pošta bude nadále rozvážet balíky (vyjma lidí, kteří jsou v karanténě).

23. dubna 2020 vláda oznámila, že **ruší zákaz volného pohybu osob**. Pohyb bude venku možný až v deseti lidech. Mění se i podmínky pro lázně, vysoké školy a nemocnice. Pod tlakem soudního rozhodnutí i veřejnosti, která volala po otevření hranic, vláda na svém zasedání proměnila kompletně pravidla v boji proti nákaze koronavirem v Česku.

Zdroj: www.novinky.cz

Vláda zveřejnila plán rozvolňování

Vláda připravila a zveřejnila postupný plán rozvolňování opatření zavedených kvůli epidemii koronaviru. Ministr průmyslu a obchodu Karel Havlíček ovšem řekl, že termíny jsou jen orientační a mohou se podle vývoje měnit dopředu i dozadu.

Od pondělí 27. dubna budou otevřeny:

- provozovny do 2500 m² s vchodem z ulice
- autoškoly
- posilovny a fitness centra bez sprch, šaten a sociálních zařízení
- bohoslužby do 15 osob
- knihovny
- zoologické a botanické, dendrologické zahrady bez vnitřních pavilonů
- prezenční výuka ve školách při dětských domovech se školou, výchovných a diagnostických ústavech

Od pondělí 11. května budou otevřeny:

- všechny provozovny v obchodních centrech
- provozovny nad 2500 m², které nejsou v nákupních centrech
- zahrádky v restauracích, hospodách, bufetech, kavárnách, vinotékách, pivotékách (zároveň stále platí prodej přes výdejové okénko)
- holičství, kadeřnictví
- pedikúry, manikúry
- solária
- kosmetické, masérské, regenerační nebo rekondiční služby
- muzea, galerie
- hrady, zámky, skanzeny (venkovní prostory)
- venkovní tréninkové aktivity pro profesionální sportovce s vyloučením veřejnosti

Od pondělí 25. května budou otevřeny:

- vnitřní prostory restaurací, bufetů, hospod, vináren, kaváren, pivoték
- hotely a další ubytovací služby
- nelicencované taxislužby
- tetovací salóny (piercing)
- divadla, zámky, hrady (vnitřní prostory)
- zotavovací akce pro děti do 15 let
- hromadné akce s odstupňovaným počtem účastníků
- kulturní, společenské i sportovní akce (počet osob bude specifikován)
- svatby
- zoo (včetně vnitřních pavilonů)

zdroj: https://www.novinky.cz/domaci/clanek/prehledne-co-se-kdy-otevire-podle-zrychleneho-scenare-40321645?seq_no=1&source=hp&dop_ab_variant=0&dop_source_zone_name=novinky.szh p.box&utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=z-boxiku&utm_campaign=null

Situace v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim

- Na základě rozhodnutí vlády ze dne 13. 3. 2020 Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim zavírá od pondělí 16. 3. 2020 denní stacionáře Jitřenka a Pohoda.
- Do odvolání jsou zrušeny veškeré aktivity v rámci Klubu seniorů (např. angličtina, počítače, arteterapie, cvičení, trénování paměti apod.).
- Pro platby za služby klientů jsou stanoveny pokladní hodiny:

pondělí 8.00 hod. – 11.00 hod.

středa 13.00 hod. – 15.00 hod.

Jsme tu pro Vás:



Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

Soukenická 158, 537 01 Chrudim, IČ: 15054080

Přestáváte být z důvodu vysokého věku, postižení či nemoci soběstační?

Ocitli jste se Vy nebo Váš blízký, bez pomoci a péče?

Rádi byste zůstali doma, i když péči o sebe a domácnost již sami nezvládáte?

Nemusíte na vše zůstat sami, nebojte se zapojit nás do péče o Vás a Vaše blízké.

Jsme tu pro Vás 24 hodin denně.

Naše nabídka pomoci je široká a dokážeme ji přizpůsobit Vaším potřebám (podání jídla, pomoc s oblékáním, koupel v domácnosti i u nás, dovoz oběda, nákupy, praní a žehlení prádla, doprovody, pochůzky...).

Nemáte doma vhodné podmínky pro důstojné stáří (bariéry, osamělost, nedobré soužití v rodině)?

Řešením pro Vás může být i bydlení v Domě s pečovatelskou službou.

Jsme profesionální tým pracovníků s mnoholetými zkušenostmi a držitelé certifikace Značky kvality v sociálních službách.

NEVÁHEJTE NÁS KONTAKTOVAT, RÁDI VÁM POMŮŽEME!

Bc. Gabriela Jírová
sociální pracovník
tel.: 730 591 178

Soukenická 158
537 01 Chrudim
tel.: 469 638 209

Jana Valentová, DiS.
sociální pracovník
tel.: 605 201 348



www.socialni-sluzby.cz



centrum@socialni-sluzby.cz

Poděkování ředitelky

Ráda bych poděkovala všem, kteří Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim pomáhají v této nelehké situaci. Od samotného začátku máme velkou podporu a pomoc od Města Chrudim, starosty města Ing. Františka Pilného, MBA a celého krizového štábu. Dnem 1. 4. 2020 byl spuštěn elektronický systém hlášení potřeb ochranných prostředků v Pardubickém kraji. Podporují nás firmy a dobrovolníci, kterým není lhostejné zdraví našich zaměstnanců, ale hlavně klientů v seniorském věku. S pomocí Vás všech se snažíme o maximální ochranu této rizikové skupiny.

Od dárců jsme obdrželi přes 2 520 kusů respirátorů, ochranné štíty, dezinfekci, vitamíny, bezkontaktní teploměry apod.



Centrum sociálních služeb a pomoci má na adrese Soukenická 158 umístěný sběrný box na roušky, které sem mohou dobrovolníci donést. Naši zaměstnanci je perou, žehlí a dále je předáváme Českému červenému kříži, který provádí jejich distribuci. V tuto chvíli jsme Českému červenému kříži předali cca 5000 ks vypraných a vyžehlených roušek. Děkuji všem, kteří se do této akce zapojují.

Naše pečovatelky i ostatní zaměstnanci šijí látkové roušky jak pro naše zaměstnance, tak i pro naše klienty. Každý klient od nás obdržel 2 látkové roušky. Jako poděkování za šití roušek dostaly naše švadlenky od sponzorů dárkové balíčky.

Klientům před velikonočními svátky bylo předáno velikonoční přání a vitamíny, které nám daroval sponzor.

Na začátku tohoto krizového stavu jsme se snažili zajistit pro naše zaměstnance dostatečné množství ochranných prostředků. Zakoupili jsme nanomateriál, ze kterého jsme dali ušít roušky pro zaměstnance, aby všichni byli co nejvíce chráněni. Tento materiál má vlastnosti respirátoru FFP3.



Od Českého červeného kříže Chrudim jsme dostali velikonoční čokoládu, která byla poté rozdělena mezi zaměstnance a klienty.

Chrudimská společnost nám provedla ozonizérem dezinfekci služebních vozidel. V současné době jsme ozonizér zakoupili, abychom si mohli dezinfekci provádět sami.



Z Krajského úřadu Pardubického kraje jsme obdrželi pro naše zaměstnance rychlotesty ke zjištění onemocnění Covid - 19. Testování bylo s negativním výsledkem.

Poděkování patří také kolegyním, které se ujaly nelehké role hlídání dětí našim zaměstnancům, kteří tím pádem mohou chodit do zaměstnání a pomáhat ostatním. Odměnou pro nás je, že se tady dětem velice líbí, jsou spokojené a nechtějí odcházet s rodiči domů.

V neposlední řadě chci poděkovat všem zaměstnancům za to, jak zvládají tuto nelehkou situaci. Poděkování patří nejen zaměstnancům, ale také našim klientům, pro které toto období není vůbec jednoduché. Velice si vážím odpovědného přístupu každého jednotlivce k dané situaci.

Věřím, že to vše společně zvládneme a budeme se zase společně setkávat.

Ing. Dana Pilařová
ředitelka Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:
<https://www.socialni-sluzby.cz/ostatni/casopis-chrudimsky-senior/>

Fotka na titulní straně:
<https://www.turistika.cz/mista/chrudim-mestska-pamatkova-zona/detail>