

Obava z celosvětově rozšířené nákazy COVID – 19, která zasáhla také Českou republiku, dopadá v této době i na jednu z nejohroženějších skupin obyvatel – seniory.

## Preventivní rady pro seniory

**Obava z celosvětově rozšířené nákazy COVID – 19, která zasáhla také Českou republiku, dopadá v této době i na jednu z nejohroženějších skupin obyvatel – seniory.**

Ti jsou tak v současné době mnohdy nuceni zejména využít cizí pomoci. Tou může být pomoc od blízké osoby, souseda, ale také od různých dobrovolnických organizací, které se do pomoci seniorů aktivně zapojují.

**Bohužel ne každý, na koho se obrátíte s žádostí o pomoc, ji poskytuje v dobrém úmyslu.** O to více je potřeba, aby v současné době byli také senioři dostatečně informováni, aby více mysleli na své bezpečí a nenechali se zbytečně okrást.

Pokud senior potřebuje pomoc a je to jen trochu možné, doporučujeme obrátit se na známé osoby. Těmi mohou být blízcí příbuzní, rodina, dobří známí, ale i sousedé, kterým senior důvěřuje.

V případě, že musíte využít službu z řad dobrovolníků, **měli byste být obezřetní!**

- Pokud se jedná o organizace zřízené příslušnou městskou částí, nebo neziskovou organizací, požadujte předložení průkazu o tom, že se skutečně jedná o zaměstnance takové organizace. Nebojte se vyžádat si telefonní kontakt, na kterém si můžete danou osobu ověřit.
- Aby nedocházelo k zneužívání poskytovaných služeb, mohou dobrovolníci vyžadovat předložení dokladu totožnosti. Postačí jim tento doklad pouze ukázat, nedávejte ho z ruky a mějte ho vždy na očích!
- Pokud potřebujete pomoc, neobracejte se na neznámé lidi. Snažte se vyhledat oficiálně zřízené krizové linky pro seniory.
- Vždy mějte předem připravený seznam věcí, které potřebujete nakoupit a pokud možno i přesnou finanční hotovost.
- Nikdy nepůjčujte svou platební kartu.
- Při převzetí nákupu nepouštějte cizí osoby do bytu, k tomu využijte společné prostory domů, u rodinných domů využijte možnosti předání nákupu přes plot.
- Pokud jste na ulici osloveni cizí osobou s nabídkou pomoci, slušně odmítněte. V případě, že potřebujete pomoc, sami oslovte prověřenou organizaci.
- Zároveň upozorňujeme, že v současné době neprobíhá žádná veřejná sbírka, která by se zaměřovala na výběr peněz v souvislosti s opatřeními proti COVID – 19. Veškeré vyhlášené veřejné sbírky si můžete ověřit na oficiální internetové stránce Ministerstva vnitra České republiky <https://aplikace.mvcr.cz/seznam-verejnych-sbirek/>.

**V případě podezření, že jste se setkali s podvodníkem, neprodleně kontaktujte Policii České republiky na tísňové lince 158.**

# Otevírací doba pro seniory a další rady během koronaviru Jsem senior, co mám dělat?

- **VYHNĚTE SE KONTAKTU S DALŠÍMI LIDMI**  
Kontakt s dalšími lidmi velmi zvyšuje riziko nákazy. Můžete chodit ven, na procházky i do obchodu, ale dodržujte preventivní opatření a buďte ohleduplní k ostatním.
- **NEPODÁVEJTE SI RUCE**  
Může se to zdát nezdvořilé, ale pozdravit lze úklonou hlavy i jinými způsoby. Klíčové je vyhnout se fyzickému kontaktu s dalšími lidmi. Totéž platí i pro objímání se nebo polibky na tvář apod.
- **BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU**  
Propojte se s rodinou i známými. Máte-li připojení k internetu, můžete využít služby jako Messenger, WhatsApp atd.
- **OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY**  
Nevystavujte se zbytečnému riziku a nezděte si domů návštěvy, pokud to není nezbytně nutné. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických
- **NECHTE SI POMOCI S NÁKUPY**  
Abyste se nemuseli vystavovat setkání desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech, nechce si pomoci s nákupy od rodiny, známých nebo sousedů.
- **NAKUPUJTE POUZE OD 8 HOD. DO 10 HOD.**  
Vláda nařídila obchodům s potravinami, lékárnám a

drogeriím, aby do svých prodejen pouštěli pouze důchodce od 8 hod do 10 hod.

- **VYUŽIJTE E-RECEPT**

eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací.

- **NECHTE SI POSLAT JÍDLO**

Firmy jako Rohlik.cz a Kosik.cz a iTesco nabízejí roznáškové služby zdarma pro seniory a držitele ZTP.

- **NECHOĎTE DO RESTAURACÍ ANI JÍDELEN**

Pokud chcete jídlo z restaurace, doporučujeme, abyste si jej objednali a jen vyzvedli a snědli doma či na pracovišti.

- **\*VYCHÁZEJTE VE VHODNÝ ČAS**

Pokud jste senior, a i přes doporučení si chcete jít sám nakoupit, zvolte dobu mezi 7. a 9. hodinou dopoledne, kdy jsou obchody otevřeny pouze pro seniory 65+.

**\*Vláda doporučuje seniorům nad 70 let, pokud je to možné, nevycházet ven vůbec**

- **ŠKOLKY JEN V NUTNÝCH PŘÍPADECH**

Do mateřských škol posílejte své děti, jen pokud to skutečně nutně potřebujete, nenechávejte však děti hlídat seniorům.

- **CO KDYŽ NEMÁTE ROUŠKU/RESPIRÁTOR?**

Pokud máte příznaky onemocnění, nemůžete sehnat rouškou a nechcete nakazit okolí, zkuste si vyrobit provizorní roušku z jakékoli bavlněné či lněné tkaniny. Je to lepší než nic.

# Jak pomoci seniorům?

## 1. BUĎTE VNÍMAVÍ A OHLEDUPLNÍ

Je důležité, aby se každý z nás choval co nejzodpovědněji a co nejohleduplněji. Seniori patří k nejvíce ohroženým skupinám lidí a potřebují ochránit před virem, ale i před strachem. Počítejte s tím, že to může trvat týdny, možná i tři či čtyři měsíce.

## 2. BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU

Starší lidé patří mezi nejvíce ohrožené skupiny vzhledem k důsledkům možné nákazy. Pomozte jim, aby zůstali doma a vycházeli ven jen zcela výjimečně. Pomozte jim propojit se se známými i rodinou, pokud ji nemají na blízku.

## 3. OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY

Nevystavujte starší a nemocné lidi zbytečnému riziku. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických zařízeních kromě zajištění zcela nezbytné péče ze strany pečujících osob, zdravotních sester apod.

## 4. POMÁHEJTE S NÁKUPY

Každý z nás může pomoci svému sousedovi s nákupem či dalšími potřebami, aby senior nemusel být vystaven setkání s desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech.

## **5. POMOZTE JIM S E-RECEPTY**

eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací. Pokud senior ve vašem okolí nemá chytrý telefon nebo e-mail či s nimi neumí dobře zacházet, můžete nabídnout své mobilní číslo nebo e-mail. Lékárna potřebuje jen čárový kód.

## **6. POMOZTE S DODÁVKOU JÍDLA**

Firmy jako Rohlik.cz, Kosik.cz a iTesco nabízejí roznáškové služby zdarma pro seniory a držitele ZTP. Pokud někdo ze seniorů neumí ovládat e-shop, nemá platební kartu nebo přístup k internetu, můžete dodávku zprostředkovat vy.

## **7. POMOZTE S VÝROBOU ROUŠKY/RESPIRÁTORU**

Návody na výrobu roušky a masky najdete [ZDE](#).