Autor: Slavomir Kalma, Zverejnené: 12.03.2020, Aktualizované: 10.05.2020

Seniori sú v prípade šírenia koronavírusu najzraniteľnejšou skupinou: 10 rád, ako ich ochrániť

1. Nepodávajte ruku

Lekári odporúčajú úplne obmedziť telesný kontakt, lebo vírus sa prenáša z človeka na človeka kvapôčkovou infekciou ako napríklad chrípka. Seniori by sa preto mali vyhnúť aj obyčajnému podaniu rúk.

„Prednedávnom sme mali míting. Ak by som dodržal protokol, podal by som ruku najmenej štyridsiatim ľuďom,“ uviedol Mosley, ktorý v súčasnosti preferuje úsmev a zdvorilé kývnutie hlavou**.**

2. Umývajte si ruky

Umývanie rúk mydlom a vodou predstavuje najúčinnejší spôsob boja proti šíreniu nákaz. Obzvlášť to platí, ak cestujete. Príkladom sú plastové podnosy na letiskách, do ktorých ľudia vkladajú kovové predmety, držadlá na schodiskách či eskalátoroch, hračky v detskom kútiku, rúčky vozíkov na prepravu batožiny alebo gombíky na výťahoch. Tam všade sa to hemží množstvom patogénnych mikróbov.

3. Dezinfekciu majte vždy poruke

Odborníci považujú za dôležité nosiť pri sebe dezinfekčný prostriedok. Antibakteriálny gél je potrebný najmä počas cestovania MHD, keď nemáte možnosť siahnuť po mydle. Dezinfekcia by podľa Mosleyho mala obsahovať aspoň 60 percent alkoholu a aplikovať by sa mala najmenej 20 sekúnd.

4. Využívajte bezkontaktnú platbu

Karta pri bezkontaktnom platení neopúšťa ruky majiteľa, a nedochádza tak k prenosu baktérií či vírusov. Častým nositeľom choroby COVID-19 sú totiž bankovky. Upozornila na to Svetová zdravotnícka organizácia (WHO).

5. Užívajte zinok

Mosley tvrdí, že zinkové tablety sú efektívne voči niektorým príznakom koronavírusu. Podotýka však, že len v prípade, ak ich človek užije do 48 hodín od prejavenia prvých symptómov.

6. Doprajte si spánok

Kvalitný spánok je veľmi dôležitý. Počas hlbokého spánku si telo vytvára látky, ktoré posilňujú imunitný systém. Organizmus je tak odolnejší voči rôznym infekciám a chorobám.

7. Majte lieky do zásoby

Najmä seniori by sa mali uistiť, či majú dostatočnú zásobu liekov. Doktorka Messonnierová má na mysli voľnopredajné medikamenty na srdce a cievy, cukrovku, prípadne výživové doplnky.

8. Obmedzte cestovanie

V súčasnej situácii je najlepšie ostať doma. Starší ľudia by sa mali vyhýbať hlavne miestam, kde sa pohybuje veľké množstvo ľudí.

9. Neprichádzajte do kontaktu s chorými

Je dôležité vyhýbať sa všetkým, ktorí javia príznaky akejkoľvek choroby. Ak totiž imunita zlyhá alebo je oslabená, môžete ľahko ochorieť.

10. Správajte sa zodpovedne

Pri kašli a kýchaní si zakrývajte nos a ústa jednorazovou vreckovkou, nie rukou. Správna respiračná hygiena je kľúčová.