

**Be Red Cross Ready**

Prepare so you can protect.



**American  
Red Cross**

Wersja 3 – opublikowana 11 czerwca 2020 r.

## Osoby starsze a COVID-19

Według Centrów Prewencji i Kontroli Chorób (CDC), osoby starsze i ludzie borykający się z poważnymi schorzeniami, takimi jak zaburzenia pracy serca lub płuc albo cukrzyca, na skutek zakażenia się wirusem COVID-19 znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka cięższego przebiegu choroby. Obecnie brak jest szczepionki przeciw COVID-19, więc najlepszym sposobem na zapobieganie chorobie pozostaje unikanie sytuacji, w których możemy narazić się na kontakt z wirusem.

Odwiedź stronę CDC: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) i poznaj objawy COVID-19 oraz działania, które możesz podjąć, aby się ochronić. Skorzystaj z tego arkusza ze wskazówkami, aby chronić siebie i swoich najbliższych.

### Stwórz osobistą sieć wsparcia

- **Wybierz kilka zaufanych osób, które są w stanie Ci pomóc i stwórz osobistą sieć wsparcia.** Wyznacz im praktyczne zadania, z którymi sobie poradzą. Poproś ich na przykład o skonfigurowanie telefonu lub komputera – dzięki temu będziesz mieć dostęp do funkcji komunikacji tekstowej lub rozmowy wideo. Zaufane osoby mogą również załatwić za Ciebie ważne sprawy i zrobić zakupy w sklepie stacjonarnym lub internetowym. Powinny regularnie dzwonić do Ciebie lub prowadzić z Tobą rozmowy wideo, aby upewnić się, że czujesz się dobrze. Przekaż im ważne informacje zdrowotne i medyczne i upewnij się, że wiedzą, jak Ci pomóc.

### W miarę możliwość pozostań w domu i unikaj bliskich kontaktów z innymi ludźmi

- **W miarę możliwość pozostań w domu i unikaj bliskich kontaktów z ludźmi, którzy z Tobą nie mieszkają.** Większość stanów powoli zezwala na powrót do

działalności gospodarczej, stosując całą gamę strategii spowalniających rozprzestrzenianie się wirusa. Starsze osoby powinny pamiętać, że chociaż wiele firm ponownie wznawia swoją działalność, strategie spowalniające rozprzestrzenianie się wirusa obejmują ochronę osób znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka ciężkich chorób, w tym osób starszych i osób borykających się z przewlekłymi dolegliwościami. Z tego powodu powinny one unikać wychodzenia z domu bez uzasadnionej przyczyny i uczestniczenia w większych i mniejszych zgromadzeniach publicznych. Osoby starsze powinny wychodzić z domu tylko wtedy, gdy z jakiegoś powodu pomoc będzie niedostępna – można je wtedy zachęcić do samodzielnych zakupów. Mogą one również ćwiczyć na świeżym powietrzu, wyprowadzać psa lub pójść do lekarza.

- **Ogranicz wizyty członków rodziny, zwłaszcza małych dzieci.** Rodzina może pomóc Ci w załatwieniu różnych spraw, ale pamiętaj o zachowywaniu 2-metrowej odległości i noszeniu maseczki ochronnej. Goście powinni zostawiać zakupy przy drzwiach i unikać wchodzenia do domu. Nie zapraszaj dzieci, ponieważ nie do końca rozumieją, dlaczego należy zachowywać fizyczny dystans.
- **Skonsultuj się z lekarzem i dowiedz się, czy warto udać się na tradycyjną wizytę, czy też lepiej skorzystać z usług telemedycyny.** Telemedycyna umożliwia pacjentom wirtualny kontakt z lekarzem za pośrednictwem obrazu wideo przekazywanego na żywo, audio lub czatu. Przestrzegaj zaleceń lekarzy i specjalistów w zakresie preferowanych form kontaktu (za pośrednictwem sprzętu audiowizualnego, telefonu, wiadomości e-mail lub twarzą w twarz) i dowiedz się, kiedy i jak należy wykonać badania laboratoryjne i inne procedury. Przyjaciel lub członek rodziny może Ci pomóc w organizacji wirtualnej wizyty, jeśli jest to zgodne z zaleceniem lekarza.
- **Pozostań w kontakcie z najbliższymi: nawiązuj rozmowy wideo, dzwoń, wysyłaj wiadomości SMS lub korzystaj z mediów społecznościowych.**
- Odwiedź stronę CDC: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) i **poznaj objawy COVID-19 oraz działania, które możesz podjąć, aby się ochronić.**

## **W miejscach publicznych noś maseczkę ochronną i zachowuj fizyczny dystans**

- **W miejscach publicznych noś maseczkę ochronną i zachowuj odległość 6 stóp (2 metrów) od innych.** Materiału osłaniającego nos i usta nie powinny nosić dzieci w wieku poniżej 2 lat, osoby z problemami ze strony układu oddechowego i te, które nie potrafią ich samodzielnie zdejmować. Szczegóły dotyczące tych

zakryć twarzy znajdują się na stronie [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

## Upewnij się, że masz 1-miesięczne zapasy lekarstw i 2-tygodniowe zapasy żywności

Aby uniknąć wychodzenia z domu, upewnij się, że masz **1-miesięczne zapasy lekarstw i 2-tygodniowe zapasy żywności**.

- **1-miesięczne zapasy lekarstw sprzedawanych na receptę obejmują środki dostępne bez recepty, takie jak leki na kaszel, leki przeciwgorączkowe, a także termometr i inne wyroby medyczne lub sprzęt.** Zapytaj lekarza lub farmaceutę, czy leki na receptę można dostarczyć do domu, czy też lepiej odebrać je metodą „drive-thru”. Poproś o uzupełnienie zapasu leków, tak jak robisz to normalnie.
- **2-tygodniowe zapasy żywności obejmują wodę, środki czyszczące i dezynfekujące, mydło oraz produkty papierowe i higieniczne.** Skontaktuj się z lokalnym sklepem spożywczym i dowiedz się, czy oferuje możliwość składania zamówień w Internecie i opcję dostawy bez kontaktu lub odbiór zamówienia na ulicy.

## Zastanów się, co robić w razie choroby

- **Przygotuj dla siebie plan opieki.** Plan opieki powinien uwzględniać stan zdrowia, lekarstwa, lekarzy, kontakty w razie sytuacji nagłej i opcje opieki u schyłku życia (np. testament życia). Skonsultuj się w tej sprawie z lekarzem, a w razie potrzeby poproś o pomoc członka rodziny. Wybierz osobę, która zaopiekuje się Tobą w razie choroby. Upewnij się, że rozumie Twoje potrzeby i że ma kopię planu opieki. CDC może Ci pomóc w opracowaniu [planu opieki](#) i wypełnieniu [odpowiedniego formularza](#).

## Codziennie podejmuj działania, aby zapewnić sobie zdrowie

- **Często myj ręce mydłem pod strumieniem bieżącej wody przez co najmniej 20 sekund.** Mydło i woda to najlepsze środki, ale jeśli są niedostępne, możesz użyć płynu do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.
- **Podczas kaszlu lub kichania zawsze zasłaniaj chusteczką usta i nos** albo rób to w zgięcie łokcia. Zużyte chusteczki wyrzucaj do śmietnika, a następnie szybko umyj ręce.

- **Codziennie czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie:** stoły, klamki, włączniki światła, blaty stołowe, uchwyty, biurka, telefony, piloty, klawiatury, toalety, krany i zlewy. Szczegóły dotyczące czyszczenia i dezynfekcji domu znajdują się na stronie: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html).

## Uważaj na oszustwa

- Niestety, oszuści potrafią wykorzystać ludzki strach. Federalna Komisja Handlu opracowała kilka zaleceń, które pomogą Ci ochronić siebie i Twoich bliskich. Obecnie brak szczepionek, leków, pigułek, balsamów i innych środków sprzedawanych na receptę lub bez niej, dostępnych w sklepach internetowych lub stacjonarnych, które byłyby w stanie skutecznie wyleczyć COVID-19. Uważaj na błyskawicznie rozprzestrzeniające się filmy, które zalecają stosowanie domowych, potencjalnie niebezpiecznych lub toksycznych środków, np. wypijanie nadmiernych ilości wody albo płynu do płukania ust.

## Radzenie sobie ze stresem

- Strach i lęk towarzyszący pandemii COVID-19 może być naprawdę przytłaczający i powodować silne emocje. Informacje dotyczące sposobów radzenia sobie ze stresem znajdują się na stronie [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus). Ukończ darmowy kurs internetowy Czerwonego Krzyża z zakresu psychologicznej pierwszej pomocy: Wsparcie dla siebie i innych w czasie pandemii COVID-19.

## Dodatkowe materiały

- Centrum Prewencji i Kontroli Chorób: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- Amerykański Czerwony Krzyż: [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- Narodowy Instytut Trzeciego Wieku: [nia.nih.gov](https://www.nia.nih.gov)
- Zadzwoń pod numer 211, aby uzyskać dostęp do lokalnych zasobów. Możesz również odwiedzić stronę [211search.org](https://www.211search.org), aby znaleźć najbliższy ośrodek wydawania skierowań
- Lokalne zasoby znajdują się na stronach [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) i [eldercare.acl.gov](https://www.eldercare.acl.gov)
- AARP: [aarp.org/coronavirus](https://www.aarp.org/coronavirus) i [aarp.org/crf](https://www.aarp.org/crf)
- Znajdź lokalny bank żywności na stronie [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). Zadzwoń najpierw, aby poznać wymagania
- Zadzwoń pod numer 1-888-388-HOPE (4673) i porozmawiaj z personelem Kryzysowego Telefonu Zaufania HOPE lub odwiedź stronę [OperationHOPE.org](https://www.OperationHOPE.org),

aby uzyskać darmowe wsparcie w zarządzaniu finansowymi skutkami pandemii COVID-19

- Krajowy [telefon zaufania dla osób poszkodowanych w katastrofach](#): dla każdej osoby, która doświadcza stresu związanego z pandemią COVID-19. Zadzwoń pod numer 1-800-985-5990 lub wyślij wiadomość SMS z tekstem TalkWithUs na numer 66746, a skontaktujesz się z doradcą psychologicznym
  - Osoby głuchonieme / z ograniczoną możliwością słyszenia Wyślij wiadomość SMS z tekstem TalkWithUs na numer 66746. Skorzystaj z ulubionej usługi przekazu, aby wybrać numer 1-800-985-5990. TTY 1-800-846-8517
  - Osoby posługujące się językiem hiszpańskim Zadzwoń pod numer 1-800-985-5990 i naciśnij „2” spośród 50 stanów lub wyślij wiadomość SMS z tekstem „Hablanos” na numer 66746. Portoryko – wyślij wiadomość SMS z tekstem „Hablanos” na numer 1-787-339-2663.
- Jeśli zawładnęły Tobą emocje takie jak smutek, depresja, lęk lub też jeśli natchodzą Cię myśli o zrobieniu krzywdy sobie lub komuś innemu, zadzwoń pod numer 911 lub na Infolinię Centrum Zapobiegania Samobójstwom: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).