

Jak pomoci seniorům?

1. **BUĎTE VNÍMAVÍ A OHLEDUPLNÍ**

Je důležité, aby se každý z nás choval co nejzodpovědněji a co nejohleduplněji. Senioři 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 SE 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

7. POMOZTE S VÝROBOU ROUŠKY/RESPIRÁTORU

Návody na výrobu roušky a masky najdete na internetu.