

Be Red Cross Ready
Prepare so you can protect.



Wersja 3 – opublikowana 11 czerwca 2020 r.

Opiekunowie osób starszych podczas pandemii COVID-19

Według Centrów Prewencji i Kontroli Chorób (CDC) osoby starsze i ludzie borykający się z poważnymi schorzeniami na skutek zakażenia się wirusem COVID-19 znajdują się w grupie 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 i poznaj objawy COVID-19 oraz działania, jakie możesz podjąć, aby ochronić siebie i swoich bliskich. Skorzystaj z tego arkusza ze wskazówkami, aby dowiedzieć się, jak możesz zostać skutecznym opiekunem podczas pandemii COVID-19 i jednocześnie zadbać o siebie.

Podejmij działania, które zapewnią Ci zdrowie

Jako opiekun podejmij wszystkie niezbędne środki ostrożności, aby uniknąć zarażenia. Upewnij się, że bliska osoba również podjęła te środki. Oto podstawowe zasady:

- **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**, w tym stoły, klamki, włączniki światła, blaty stołowe, uchwyty, biurka, telefony, piloty, klawiatury, toalety, krany i zlewy. Szczegóły dotyczące czyszczenia i dezynfekcji znajdują się na stronie: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html.
- **Dbając o osoby borykające się z poważnymi schorzeniami, a więc należące do grupy podwyższonego ryzyka ciężkiego przebiegu choroby na skutek zarażenia się wirusem COVID-19, nie zapominaj o maseczkach ochronnych lub innych materiałach osłaniających usta i nos.** W miejscach publicznych

noś maseczkę ochronną i zachowaj 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 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).

Stwórz opiekuńczy zespół wsparcia

- **Stwórz opiekuńczy zespół wsparcia składający się z kilku zaufanych osób, które pomogą Ci w wykonywaniu niektórych kluczowych obowiązków.** Przypisz im praktyczne, możliwe do wykonania zadania: regularne telefony do bliskiej osoby, pomoc w załatwieniu spraw, robienie zakupów, w tym internetowych, realizacja usług telemedycyny, jeśli lekarz zaleci (np. porady telefoniczne lub wideokonsultacje). Znajdź zaufanych usługodawców działających w Twojej społeczności, np. organizacje non-profit realizujące dostawy żywności lub kościoły oferujące msze internetowe. Zadzwoń pod numer 211, aby dowiedzieć się, jakie zasoby dostępne są w Twojej okolicy, albo odwiedź stronę 211 Call Center Search. Dodatkowe zasoby lokalne znaleźć można na stronie auntbertha.com. Znajdź lokalny bank żywności na stronie feedingamerica.org/find-your-local-foodbank.

Doradź bliskiej Ci osobie, aby jak najdłużej pozostała w domu

- **Powiedz bliskiej Ci osobie, że powinna jak najdłużej pozostawać w domu i unikać bliskich kontaktów z ludźmi, którzy z nią 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 również ćwiczyć na świeżym powietrzu, wyprowadzać psa lub pójść do lekarza.

- Jeśli osoba starsza musi opuścić dom i udać się w miejsce publiczne, **powiedz jej, że powinna przestrzegać zasad dystansowania społecznego (zachować 2-metrową odległość) i zakrywać usta i nos lub nosić maseczkę ochronną**, jeśli brak przeciwwskazań.
- **Powinna unikać spotkań twarzą w twarz z przyjaciółmi i rodziną, a zwłaszcza z dziećmi**, gdyż nie potrafią one do końca zrozumieć, dlaczego należy zachowywać dystans fizyczny. Członkowie rodziny i przyjaciele mogą pomóc w załatwieniu ważnych spraw, natomiast inni goście powinni zostawiać żywność oraz inne produkty przy drzwiach, unikając wchodzenia do domu. Bliska Ci osoba starsza powinna zachowywać 2-metrową odległość od gości i nosić maseczkę ochronną, jeśli nie ma przeciwwskazań; goście powinni przestrzegać tych samych reguł.
- **Zachęć bliską osobę do konsultacji z lekarzem – dowie się wtedy, 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, telefonu lub czatu. Osoby starsze powinny przestrzegać zaleceń lekarzy i specjalistów w zakresie preferowanych form kontaktu (za pośrednictwem sprzętu audiowizualnego, telefonu, wiadomości e-mail lub twarzą w twarz) i dowiedzieć się, kiedy i jak należy wykonać badania laboratoryjne oraz inne procedury. Pomóż bliskiej Ci osobie zorganizować rozmowę wideo lub telefoniczną z lekarzem, jeśli wymaga tego sytuacja.
- **Pomóż bliskiej osobie nawiązać kontakt z przyjaciółmi i rodziną za pośrednictwem telefonu, sprzętu audiowizualnego, wiadomości SMS lub wiadomości e-mail.**

Poznaj objawy COVID-19 i działania, jakie możesz podjąć, by chronić bliską Ci osobę

- Odwiedź stronę CDC: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) i poznaj objawy COVID-19 oraz działania, jakie możesz podjąć, aby ochronić siebie i swoich bliskich. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub jeśli bliska Ci osoba starsza zachoruje, skonsultuj się z lekarzem.

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

- **1-miesięczne zapasy lekarstw sprzedawanych na receptę** obejmują również środki dostępne bez recepty, takie jak leki na kaszel, leki przeciwgorączkowe, a także termometr i inne wyroby medyczne lub sprzęt. Zapytaj w aptece, 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. W razie potrzeby zrób zapasy wody destylowanej do aparatu CPAP.
- **2-tygodniowe zapasy żywności** obejmują wodę, środki czyszczące i dezynfekujące, mydło w kostce lub płynie 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, jeśli bliska Ci osoba zachoruje

- **Zastanów się, co robić, jeśli bliska Ci osoba zachoruje.** Stwórz plan opieki dla siebie i pomóż bliskiej osobie w opracowaniu dla niej podobnego planu. Plan opieki powinien uwzględniać stan zdrowia, lekarstwa, lekarzy, kontakty w razie sytuacji nagłej i opcje opieki u schyłku życia (np. testament życia). Aby ukończyć plan, pomóż bliskiej osobie podczas telefonicznej rozmowy z lekarzem. CDC może Ci pomóc w opracowaniu planu opieki i wypełnieniu odpowiedniego formularza. Wyznacz osobę, która zajmie się Tobą i bliską Ci osobą w razie zachorowania. Upewnij się, że rozumie Wasze potrzeby i że ma kopie Waszych planów opieki.

Uważaj na oszustwa

- Niestety, oszuści potrafią wykorzystać ludzki strach. Federalna Komisja Handlu opracowała kilka zaleceń, które pomogą Ci ochronić siebie i bliską Ci osobę. 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.

Ty i bliska Ci osoba powinniście przestrzegać zaleceń stanowych/lokalnych organów

- Odwiedź stronę internetową hrabstwa lub stanu i sprawdź harmonogramy, zamknięcia i lokalne informacje dotyczące COVID-19 oraz tego, w jaki sposób obecna sytuacja wpływa na całą społeczność. Dane kontaktowe stanowych, lokalnych i plemiennych rządów znajdują się na stronie usa.gov/state-tribal-governments, natomiast dane lokalnych departamentów zdrowia – na stronie naccho.org/membership/lhd-directory.

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. 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
- Amerykański Czerwony Krzyż: redcross.org/coronavirus
- Narodowy Instytut Trzeciego Wieku (w tym sekcja poświęcona świadczeniu opieki): at nia.nih.gov.
- Zadzwoń pod numer 211, aby uzyskać dostęp do lokalnych zasobów. Możesz również odwiedzić stronę 211search.org, aby znaleźć najbliższy ośrodek wydawania skierowań. Lokalne zasoby znajdują się na stronach auntbertha.com i eldercare.acl.gov
- AARP: aarp.org/coronavirus, aarp.org/crf i aarp.org/preparetocare
- Znajdź lokalny bank żywności na stronie 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, 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).