

# Portal Województwa Lubuskiego



## Koronawirus - rady nie tylko dla seniorów



**Kategoria** - Koronawirus

**Data publikacji** -26 marca 2020 godz. 04:30

**Dlaczego koronawirus jest szczególnie groźny dla seniorów? Co ma robić senior w czasie pandemii? Na pytania dotyczące koronawirusa SARS-CoV-2 odpowiada dr n. med. Beata Trzcińska-Butkiewicz, specjalista ds. geriatry z Wielospecjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Gorzowie Wlkp.**

## ***Wirus. Czym jest?***

Jest niewidzialnym mikroorganizmem. W języku łacińskim oznacza truciznę, jad. Zakaża wszystkie formy życia. Jest niezdolny do namnażania się poza komórką gospodarza. Dlatego, żeby istnieć, do przeżycia wymaga m.in. człowieka.

Wirus SARS-CoV-2 jest wirusem, który spowodował obecną pandemię. Jest groźny dlatego, bo wywołuje ciężkie zapalenie płuc zwane śródmiąższowym zapaleniem płuc, w którym dochodzi do niszczenia pęcherzyków płucnych, w efekcie czego człowiek ma trudności z oddychaniem, a nawet dusi się.

## ***Dlaczego wirus jest szczególnie groźny dla seniorów?***

U seniorów, z wiekiem zmniejsza się ilość pęcherzyków płucnych; mniej tlenu dochodzi do wszystkich narządów. W tym wieku wiele osób ma kilka chorób przewlekłych przykładowo układu krążenia, układu oddechowego i cukrzycy, które zaburzają naturalną odporność. Dlatego po zachorowaniu na wirusowe zapalenie płuc, nawet jeśli chory przeżyje, pozostają trwałe zmiany w płucach upośledzające funkcje oddechowe.

**Wszystkie te czynniki razem wzięte, szczególnie u seniora, uzasadniają izolowanie się seniora od innych osób.**

## ***Co ma robić senior w obecnej pandemii?***

1. Bezwzględnie unikać kontaktu z członkami rodziny, znajomymi i innymi osobami, które powracają z zagranicy.
2. Nie korzystać z komunikacji miejskiej.
3. Ograniczać wychodzenie z domu do miejsc, w których może być kilku osób np. do sklepów. W robieniu zakupów korzystać z pomocy sąsiedzkiej lub rodziny; odbierać zakupy zostawione pod drzwiami, nie kontaktując się bezpośrednio.
4. Nie brać udziału w żadnych spotkaniach towarzyskich i rodzinnych - urodziny, imieniny, rocznice odłożyć na czas po pandemii.
5. Z najbliższymi (dziećmi i wnukami) rozmawiać przez telefon lub wykorzystać do tego połączenia video.
6. Często myć ręce i twarz, szczególnie jak musi wyjść z domu (nawet na spacer z psem).
7. Wietrzyć mieszkanie, w których przebywa.
8. Co zrobić z samotnością i nudą w tym złym czasie:

- a. Możemy zrobić porządki z dokumentacją domową,
  - b. Możemy zrobić porządek ze zdjęciami,
  - c. Możemy zacząć pisać pamiętnik z tego okresu
  - d. Możemy zacząć pisać swój życiorys,
  - e. Możemy telefonicznie nawiązać kontakt z osobami, z którymi dawno nie mieliśmy kontaktu. Innymi słowy, każda inicjatywa poza spotykaniem bezpośrednim z innymi osobami jest dobra.
10. Już w tej chwili przyzwyczajając się do myśli, że może będziemy musieli Wielkanoc, ten świąteczny czas spędzić samemu, dla swojego dobra i dla dobra swojej rodziny. Bo nie wiemy, czy Polacy poradzą sobie z agresorem jakim jest wirus SARS-CoV-2.
11. Senior musi pamiętać, że jego zdrowie to nie tylko jego sprawa. Choroba babci, dziadka, mamy czy taty, to też cierpienie jego bliskich.
12. Senior ma doświadczenie życiowe, i tym powinien dzielić się z bliskimi mówiąc, że przestrzeganie zasad jest obowiązkiem społecznym.
13. Seniorzy, którzy nie mają wsparcia rodziny powinni zgłaszać do Miejskich Ośrodków Pomocy Społecznej, gdzie otrzymają pomoc w życiu codziennym.

No i pamiętajmy! Morderczy wirus przenosi się drogą kropelkową, dlatego tak ważna jest w czasie pandemii izolacja i szczególne przestrzeganie higieny.

*Materiał: Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp. Sp. z o.o.*