



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA  
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE

Više informacija potražite na:

[koronavirus.hr](https://koronavirus.hr)

[mrosp.gov.hr](https://mrosp.gov.hr)

[hzjz.hr](https://hzjz.hr)

E-mail: [korona@mrms.hr](mailto:korona@mrms.hr)

Besplatan broj za pružanje psihološke  
pomoći: **0800 5223**



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA  
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE

## *Savjeti za zaštitu zdravlja za osobe starije životne dobi*



Epidemija bolesti COVID-19 promijenila je u potpunosti naš svakodnevni život. Posebno se to odnosi na dnevnu rutinu starijih osoba koje su u ovoj epidemiji posebno ugrožena skupina.

Zbog zaštite svojeg zdravlja starije su osobe prisiljene na čitav niz promjena vezanih uz svakodnevni život. Sada više vremena provode u domu, ograničen im je kontakt s mladim članovima obitelji, posebno s djecom koja pohađaju vrtiće i škole, graničen kontakt s prijateljima i kolegama te privremeni prekid brojnih rutina i aktivnosti na koje ste navikli.

Prvo i najvažnije, ovo je privremena situacija. Mjere koje su uvedene služe zaštiti zdravlja: Vašeg i tuđeg i potrebno je pridržavati ih se sve dok se ne pronađe rješenje za virus koji uzrokuje bolest.

## **Perite ruke**

Pranje ruku prva je i najvažnija mjera koju možete učiniti za zaštitu svojeg zdravlja. Redovito perite ruke sapunom i vodom ili ih dezinficirajte, posebno prilikom svakog povratka u kuću izvana.



## **Nosite maske**

Nosite vlastite maske u javnom prijevozu (a to uključuje i taksij prijevoz, ako ga koristite), prilikom posjeta trgovinama, institucijama zdravstvene skrbi, ljekarnama, domovima za starije osobe i drugim javnim prostorima.

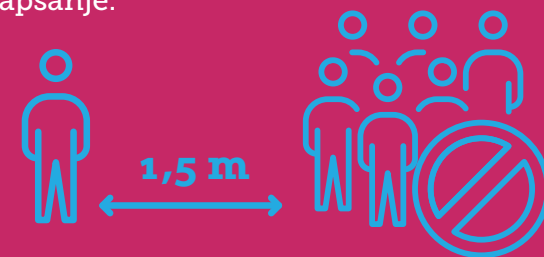
Ukratko: nosite masku prilikom svakog ulaska u zatvoren javni prostor ili prilikom boravka u većoj grupi ljudi. Maska štiti Vas, a štiti i druge. Ako svi nosimo maske, značajno se smanjuje rizik zaraze. Da bi bile učinkovite, maske je važno nositi pravilno - maske moraju pokrivati nos i usta.



## **Zadržite fizičku udaljenost**

Kad god je to moguće, držite fizičku udaljenost od 1,5 metra prema drugim osobama. Bliski kontakt značajno povećava rizik od zaraze. Bliski kontakt je svaki kontakt na udaljenosti manjoj od 1,5 metra licem u lice tijekom više od 15 minuta te bilo koje fizičko dodirivanje druge osobe s kojim niste u zajedničkom kućanstvu. To uključuje i rukovanje, grljenje, dodirivanje, tapšanje.

## **Izbjegavajte velika okupljanja**



U velikim skupinama ljudi teško je i gotovo nemoguće održati fizičku udaljenost. Izbjegavajte gužve i u zatvorenom i na otvorenom prostoru. U većim skupinama ljudi virus se brzo i lako širi, stoga je najbolja prevencija jednostavno izbjegavati veća okupljanja i veće skupine ljudi.

## Dezinficirajte površine

Redovito čistite i dezinficirajte površine koje često dodirujete, poput kvaka i radnih površina.



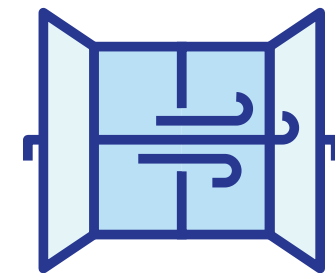
## Budite opremljeni

Samostalno ili uz pomoć obitelji pokušajte držati kod kuće dovoljne količine hrane, pića, higijenskih i drugih potrepština koje će Vam omogućiti da ne morate često odlaziti u trgovinu. To je važno radi izbjegavanja kontakata i većih skupina ljudi. Ako rjeđe odlazite u trgovinu, manje su šanse da se izložite potencijalnoj zarazi.



## Češće prozračujte

Prozračujte prostore u kojima boravite najmanje 3 puta dnevno. Otvarajte prozore i puštajte u prostorije svjež zrak.



## Šetajte

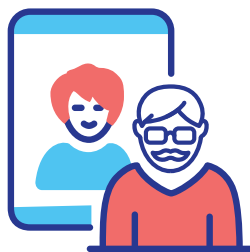
Uz sva ova ograničenja, važno je ne zaboraviti na kretanje i fizičku aktivnost. Stoga, šetajte.

Šetnja je dobra za Vaše fizičko i psihičko zdravlje.



## Ostanite povezani

Za Vaše zdravlje je sada važno da smanjite fizičke kontakte, ali ostanite povezani s obitelji i prijateljima. Povežite se s njima na daljinu - kada god je to moguće, koristite telefon i modernu tehnologiju da zadržite kontakt s djecom i unucima. Razgovarajte, dijelite svoja iskustva i svoju svakodnevicu.



## Potražite pomoć

Ako osjetite fizičke simptome koji Vas brinu, kontaktirajte svojeg liječnika. Ako Vam je potrebna pomoć u svakodnevici, zatražite je od obitelji, susjeda, prijatelja, centra za socijalnu skrb prema mjestu prebivališta ili nazovite besplatni broj za pružanje psihološke pomoći **0800 5223**.

Uputite osobe koje Vam pomažu i koje Vas posjećuju da se pridržavaju zaštitnih mjera prevencije (održavanje fizičke udaljenosti, nošenje maski, redovito pranje ili dezinfekcija ruku i prostora).

