



مراقبت از سالمندان در برابر کرونا

- از لمس، بغل کردن و بوسیدن مادر بزرگ و پدر بزرگ خود جدا خودداری کنید.
- قبل از هرگونه ارائه مراقبت مانند غذا دادن به فرد سالمند دست‌هایتان را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و یا از ضدعفونی‌کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.
- مراقب علائم سرفه، عطسه و تب در خود و عضو سالمند منزل باشید.
- در صورت داشتن علائم سرفه، عطسه و تب در خود، حتما خود را قرنطینه کرده و از افراد سالمند در منزل دوری کنید و مکررا محیط پیرامون خود را ضدعفونی‌کننده نمایید.
- به کودکان در منزل بگویید برای پیشگیری از ابتلای مادر بزرگ یا پدر بزرگ خود با فاصله یک متری با او در ارتباط باشند.
- افراد سالمند در روز به میزان کافی مایعات میل کنند، مثلا روزانه هفت الی هشت لیوان مایعات.
- در صورت سابقه ابتلا فرد سالمند به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی، تنفسی و نقص ایمنی از خروج ایشان از منزل جلوگیری کنید.
- مطلقا عضو سالمند را به مکان‌های پر ازدحام نبرید.
- مطلقا از وسایل حمل و نقل عمومی برای فرد سالمند استفاده نکنید.
- خرید و تهیه مایحتاج و امور روزمره خارج منزل خود را به فرد دیگری غیر از عضو سالمند بسپارید.
- ترجیحا غذاهای پخته شده کامل برای سالمندان تهیه شود.
- در طول همه‌گیری از هرگونه مسافرت سالمندان خودداری کنید.
- در طول همه‌گیری از هرگونه پذیرش مهمان و مهمانی رفتن برای حفظ سلامت اعضای سالمند در منزل خودداری کنید.
- سجاده، چادر نماز، مهر و تسبیح شخصی برای افراد سالمند اختصاص دهید.