



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 korisnike domova za starije*



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, ograničen 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. Perite ruke prilikom svakog povratka u svoj dom i prilikom svakog kontakta s vanjskim svijetom.



## Zadržite fizičku udaljenost

Kad god je to moguće, držite fizičku udaljenost od 1,5 metra prema drugim osobama, uključujući i Vaše članove obitelji s kojima ste u kontaktu. Bliski kontakt značajno povećava rizik od zaraze.

Bliski kontakt je svaki kontakt na manje od 1,5 metra udaljenosti te bilo koje fizičko dodirivanje druge osobe. To uključuje i rukovanje, grljenje, dodirivanje, tapšanje.

## Nosite maske

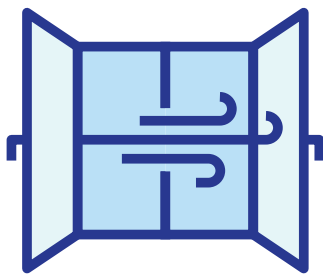
Prilikom svakog susreta s obitelji i prijateljima koji nisu korisnici institucije u kojoj boravite, nosite maske.

Održavanje redovitog kontakta s obitelji i prijateljima bitan je dio našeg života, ali je od iznimne važnosti da se prilikom posjeta poštuju sva pravila koja pomažu pri zaustavljanju širenja koronavirusa. Glavno pravilo je redovito nošenje maski na pravilan način, a to je tako da maska prekriva nos i usta te da se redovito mijenja (ako je riječ o jednokratnoj maski) ili pere.



## Redovito prozračujte

Redovito prozračujte prostore u kojima boravite. Otvarajte prozore i puštajte u prostorije svjež zrak. Institucija u kojoj boravite i sama će brinuti za prozračivanje zajedničkih prostorija.



## Ostanite povezani

Za Vaše zdravlje sada je 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.

## Šetajte

Uz sva ograničenja, važno je ne zaboraviti na kretanje i fizičku aktivnost. Kada epidemiološki uvjeti dozvoljavaju izlazak iz doma - šetajte, jer je šetnja dobra za Vaše fizičko i psihičko zdravlje

A na otvorenom je moguće družiti se i razgovarati s obitelji i prijateljima, uz pridržavanje već navedenih mjera.



## Potražite pomoć

Ako osjetite fizičke simptome koji Vas brinu, kontaktirajte svojeg liječnika. Ako Vam je potrebna pomoć koju ne možete dobiti u Vašem domu, 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).

