



HZJZ

HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Rockefellerova 7

HR-10000 Zagreb

T: +385 1 4863 222

F: +385 1 4863 366

www.hzjz.hr

**Verzija P1
Zagreb, 24. travnja 2020.**

Preporuke za osobe starije životne dobi i osobe s kroničnim nezaraznim bolestima u okviru postupnog ublažavanja restrikcija vezanih uz COVID-19

Na temelju dostupnih podataka o novom koronavirusu, smatra se da starije osobe i osobe oboljele od kronične bolesti imaju veći rizik od razvoja težeg oblika COVID-19. Stoga se i preporučuju sljedeće mjere prevencije za građane ovih osjetljivih skupina.

Starije osobe i osobe s kroničnim bolestima trebaju se pridržavati istih općih mjera zaštite, kao i opća populacija, uz napomenu da trebaju nastaviti koristiti svu do sada preporučenu terapiju prema savjetu liječnika.

Najučinkovitije opće mjere prevencije su sljedeće:

- **Pranje ruku.** Često perite ruke sapunom i toplom vodom u trajanju od 20-tak sekundi ili protrljajte ih sredstvima koja sadrže 70 % alkohola.
- **Dodirivanje lica.** Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta, jer tim putem virus može ući u tijelo.
- **Kihanje/kašljanje.** Čuvajte higijenu zraka na način da kašljete ili kišete u savinuti lakat ili papirnatu maramicu te odmah potom bacite papirnatu maramicu u kantu za otpatke koja ima poklopac.
- **Maske za lice.** Nošenje medicinske maske preporučeno je samo ako imate respiratorne simptome. Prije i nakon uklanjanja maske s lica obavezno je provesti higijenu ruku (pranje ili dezinfekciju).
- **Osobna higijena.** Posebno je važno održavati osobnu higijenu, kao i čistoću svoje okoline.
- **Higijena prostora.** Održavajte higijenu svog stambenog prostora na način da povremeno prebrišete površine koje se često dotiču rukama sa sredstvom za dezinfekciju površina kakvo i inače koriste u kućanstvu, uz redovito provjetranje.
- **Fizička distanca.** U društvenom kontaktu održavajte razmak s drugim osobama od najmanje dva metra.
- **Preporuke za starije osobe i kronične bolesnike.** Preporučujemo da osobe starije od 65 godina te osobe s kroničnim nezaraznim bolestima izbjegavaju posjećivanje i ulaznje u prenapučena javna područja ili mjesta. U to se ubrajaju i sredstva javnog prijevoza u razdobljima najvećih dnevnih gužvi te javna okupljanja, ali i odlasci u trgovine u razdobljima kada se očekuje najveća dnevna posjećenost.
- **Pomoć Crvenog križa.** Ako je moguće, starije osobe trebaju ostati u svojim domovima i, ako im je potrebno, zatražiti pomoć Crvenog križa.



HZJZ

HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Rockefellerova 7

HR-10000 Zagreb

T: +385 1 4863 222

F: +385 1 4863 366

www.hzjz.hr

- **Telefonska konzultacija liječnika.** Preporučujemo da se prije odlaska u ambulantu ili bolnicu prethodno telefonski konzultirate s liječnikom.
- **Korisne Internetske stranice.** Situacija se brzo može mijenjati, pa se i ove preporuke mogu promijeniti. Stoga pratite mrežne stranice HZJZ-a (www.hzjz.hr) i Ministarstva zdravstva (www.zdravlje.gov.hr) i www.koronavirus.hr na kojima se svakodnevno objavljuju ažurirani podatci vezano za koronavirus, kao i za mjere prevencije.
- **Nastavak redovitih aktivnosti.** Nastavite s vašim normalnim kućnim aktivnostima, ne zaboravite na tjelesnu aktivnost sukladno svojoj funkcionalnoj sposobnosti. Organizirajte svoje vrijeme tako da radite ono što vas veseli i što vam je omogućeno (čitanje, rješavanje križaljki...), održavajte kontakte sa svojim bližnjima, prijateljima, susjedima telefonski, mobitelom ili preko društvenih mreža. Prehrana je vrlo važna, stoga se nastavite pridržavati preporučene prehrane s obzirom na vaše zdravstveno stanje.

Razgovor sa stručnom osobom mnogima pomaže. Savjeti psihologa, psihijatara u ovakvoj kriznoj situaciji mogu smanjiti razinu tjeskobe i stresa, za što postoje telefonske linije za psihološku pomoć.