

Tisztelt 65 év feletti Falubelink, Lakótársunk!

Az új típusú koronavírus-járvány alapjaiban változtatta meg szokásos életvitelünket. Tudjuk, hogy ez a változás idősebb korban még nehezebb. Szeretnénk, ha nem érezné magát „elveszettnek” az információk sokaságában, ezért készítettük ezt a tájékoztatót a főbb tudnivalókról.

A koronavírus okozta megbetegedés leggyakoribb tünetei: a láz, a fáradtság és a száraz köhögés. Egyes betegeknél jelentkezhet izomfájdalom, torokfájás, orrdugulás, orrfolyás vagy hasmenés. Az eddigi statisztikai adatok alapján a 60 év alatti életkorú fertőzöttek esetében a betegség enyhe lefolyású, azonban vannak olyanok, akik számára kifejezetten veszélyesebb a fertőzés: ők bármilyen életkorban a legyengült immunrendszerű személyek és mindazok, akiknek már most egyéb egészségügyi problémájuk van (pl. magas vérnyomás, szívproblémák, cukorbetegség, májbetegség, légzőszervi betegség, daganatos betegség).

Az idősebb, 65 év feletti korosztály a leginkább veszélyeztetett!

A vírus cseppfertőzéssel terjed, vagyis a szájból vagy orrból származó apró cseppeken keresztül képes fertőzni. Ezek a cseppek egy fertőzött ember köhögésével vagy kilégzésével kerülnek a külvilágba, a fertőzött személy körüli tárgyakra, felületekre. Az addig egészséges emberek általában úgy fertőződnek meg, hogy belélegzik azokat a cseppeket, amiket egy fertőzött kiköhög vagy kilélegzik, vagy a cseppekkel szennyezett tárgyakhoz, felületekhez érnek, majd a szemükhöz, orrukhoz vagy szájukhoz nyúlnak.

A fertőzésveszély igen nagy, mivel a betegségnek hosszú a lappangási ideje, valamint a fiatalabb korosztályok gyakran szinte tünetmentesen vészelik át, viszont mindez idő alatt megfertőzhetnek másokat!

Ezért nagyon fontos az alábbi szabályok betartása:

- Mindent tegyen meg azért, hogy ne kelljen otthonról kimennie!
- Tartson legalább egy (de inkább kettő) méter távolságot másoktól, ha már mindenképp közösségbe kellett mennie!
- Kerülje szeme, szája, orra érintését, hiszen szennyezett kézzel való érintés esetén megfertőződhet! Szükség esetén csak szappannal történő alapos kézmosás után nyúljon szeméhez, orrához, szájához!
- Rendszeresen és alaposan mosson kezet szappannal! Közben nyugodtan énekeljen el egy nótát, hogy legalább 20 másodpercig tartson a kézmosás.
- Köhögésnél, tüsszentésnél takarja el száját és orrát legalább a behajlított könyökével vagy egy zsebkendővel, ezután a használt zsebkendőt azonnal dobja ki!
- Szellőztessen gyakran, lehetőleg ne az utca felé néző ablakon!
- Erősítse immunrendszerét, fogyasszon gyümölcsöt, zöldséget, előkerülhet a kamrák polcairól az alma, a méz, a dió, a birsalmabefőtt, és hasznos a fokhagyma is a reggeli pirítósra kenve.
- Amennyiben érintett, kerülje azt a szokást, hogy olvasásnál, a zacskó szájának szétválasztásánál, pénz számolásánál megnyálazza az ujját!
- Tartsa tisztán környezetét, amennyire lehetséges. A viaszosvászonnal letakart asztalt gyakran törölje át, étkezés előtt pedig mindenképp! Fontos a kilincsek, szekrénygombok, villanykapcsolók gyakori áttörlése, akár ecetes vagy enyhén hypós vízzel. Ha gyermekeitől, unokáitól kapott alkoholos fertőtlenítőszerrel, azt is használhatja erre is.

Tudjuk, hogy az idősebb korosztály számára nagyon fontos az a néhány szó boltba menet, a szomszédhoz benézve, az utcán sétálva. Tudjuk, hogy kimondhatatlanul fontos kisunokája ölelése, puszija. De egészsége érdekében rendkívül fontos az is, hogy megértse: **attól még, hogy látszólag nem beteg az unoka, vagy az, akivel éppen találkozik a közösségben, attól még hordozhatja a vírust, és Önt megfertőzheti!**

Nagy öröm, hogy falunk idősebb személyei közül sokan képesek ellátni magukat a normális hétköznapiakban, sőt segítséget nyújtanak gyermekeiknek, unokáiknak is. Most viszont járványveszély van, amely rendkívüli helyzet országunkban. Most annak van az ideje, hogy mi, a gyermekek, unokák vigyázzunk Önre! Kérem, tegye ezt most lehetővé a saját és mindannyiunk érdekében!

- Gyermeke, unokája, a fiatalabb szomszéd vagy ismerős szívesen bevásárol. Készítsen listát az élelmiszerekről, gyógyszerekről, tisztító- és tisztálkodószerekről, így kevesebbszer kell valakinek a boltba mennie.
- **Amennyiben nincs olyan fiatalabb személy, akire ezt rábízhatná, kérem jelezzen önkormányzatunk felé a 32/589-010 telefonszámon. Az önkormányzat a napi bevásárlásban, a gyógyszerek kiváltásában, a csekkek befizetésében, az étkezés biztosításában, vagy egyéb feladat ellátásában is segít! Nem csak azoknak, akik egyébként sem tudják elhagyni otthonukat, hanem a járóképes 65 év feletti lakosoknak is, éppen azért, hogy a vírus terjedését a lehető legjobban lelassítsuk!**
A fertőzést így is sokan el fogják kapni a szakemberek előrejelzése szerint, de nem mindegy, hogy az egészségügyi kapacitásokat tömegesen veszik egyszerre igénybe, vagy a járvány elhúzódásával, a fertőzés terjedésének lassításával a kórházi ellátás is folyamatosan biztosítható! Ezért fontos, hogy aki csak teheti, maradjon otthon!
- Gyógyszereinek receptjeit kérheti telefonon házi orvosától. Nem kell személyesen elmennie érte, mivel az orvos elektronikus úton kiállítja, és a gyógyszertárban az Ön TAJ-számának ismeretében gyermeke, szomszédja, az önkormányzat dolgozója is kiválthatja!
- Szakorvosi javaslatai, lejáró hivatalos okmányai érvényben maradnak a járványügyi veszélyhelyzet ideje alatt, nem kell személyesen a hivatalokba mennie!
- Amennyiben lázat, nehézlégzést, köhögést tapasztal, telefonáljon házi orvosának, aki tájékoztatni fogja teendőiről! Ne menjen személyesen az orvosi rendelőbe, ne menjen át a szomszédhoz, ne menjen közösségbe!

Tisztában vagyunk vele, hogy ez a helyzet sok lemondással jár Önnek is. Ha azonban nem teszi meg, azzal veszélyezteti önmagát és másokat is.

Gyermekeinknek hiányzik a megszokott közösségük, és azok, akik megtehették, hogy nem mennek dolgozni, szintén nehéz terheket vállaltak ezzel!

Akik foglalkozásukból adódóan nem maradhatnak távol a munkahelyükről, mindent megtesznek a társadalom működőképességének fenntartásáért.

Ha ezen is túl leszünk, pótolhatjuk a találkozásokat, beszélgetéseket, közösségi rendezvényeket. Most viszont marad otthon a kertészkedés, az olvasás, az imádkozás, misenézés a tévében, keresztretjtvényfejtés, kézimunkázás, a régi emlékek felidézése...

Mindannyiunk érdeke a felelősségteljes viselkedés! Ha nem teszi meg, önmagát és a fiatalabb korosztályt is veszélybe sodorja!

Maradjon otthon! Kérem, vigyázzon önmagára és ezzel mindannyiunkra!

Köszönettel és tisztelettel:

Vizi Zoltán polgármester és Nógrádsipek Község Képviselőtestülete