پیام های بهداشتی حمایت از سالمندان در همه‌گیری کرونا

* همه گیری ویروس کرونا تا مدتی ادامه خواهد داشت، در این مدت یکدیگر را حمایت کنیم.
* در دوران همه گیری ویروس کرونا لازم است توجه ویژه‌ای به افراد سالمند داشته باشیم.
* سالمندان آسیب پذیری بیشتری نسبت به ویروس کرونا دارند.
* برای پیشگیری از ابتلا به کووید 19 در سالمندان بهتر است تا حد امکان کمتر با دیگران در تماس نزدیک باشند.
* نیازهای اولیه و مایحتاج روزانه سالمندان را تامین کنیم.
* خرید دارو و وسایل مورد نیاز سالمندان را انجام دهیم.
* سعی کنیم تا حد امکان سالمندان از خانه خارج نشوند.
* تخلیه زباله منزل سالمندان را انجام دهیم.
* سالمندان ممکن است به آموزش های پیشگیری از ابتلا به کرونا دسترسی نداشته باشند.
* با حوصله روش‌های پیشگیری از ابتلا به کرونا را به سالمندان آموزش دهیم.
* با حوصله روش‌های ضدعفونی کردن وسایل را به سالمندان آموزش دهیم.
* مراقب رعایت توصیه های بهداشتی توسط سالمندان باشیم.
* به‌دلیل کاهش تمرکز و حافظه در بعضی از سالمندان، ممکن است نیاز باشد مطالب را تکرار کنیم.
* در برخورد با سالمندان صبور و ملایم باشیم و وقت بیشتری برای آنها صرف کنیم.
* اخبار کرونا می تواند باعث اضطراب سالمندان شود.
* عدم ارتباط با محیط خارج اضطراب سالمندان را تشدید می کند.
* از سالمندان سوال کنیم تا نگرانی‌هایشان را بهتر متوجه شویم و بهتر كمك کنیم.
* با صبوری به صحبت های سالمندان خوب گوش کرده و فرصت دهیم تا صحبت‌شان را تمام کنند.
* به سالمندان بگوییم که در کنارشان هستیم و دیدار کمتر برای مراقبت از آنها است.
* به سالمندان بگوییم در خانه قدم بزنند یا اگر دسترسی دارند در حیاط یا یک مکان خلوت نزدیک منزل ورزش و نرمش کنند.
* بیکاری و بیتحرکی روز باعث بیخوابی شب می شود. از سالمندان بخواهیم خواب روز را محدود کنند.
* تنهایی یکی از مشکلات دوران سالمندی برای خیلی از افراد است.
* در دوران شیوع کرونا افراد به خاطر ترس از مبتلا شدن والدین‌شان، به دیدار آنها نمی روند.
* در دوران شیوع کرونا سالمندان کمتر از خانه خارج می شوند.
* در دوران شیوع کرونا، سالمندان بیشتر احساس تنهایی می کنند.
* بیشتر از قبل با سالمندان تماس تلفنی داشته باشیم.
* تلفنی در مورد موضوعات مختلف با سالمندان صحبت کنیم.
* برای سالمندان کتاب های الکترونیکی ارسال کنیم.
* برای سالمندان فایل های صوتی و تصویری سرگرم کننده و آرامش‌بخش ارسال کنیم.
* برای سالمندان عکس­ها و فیلم های خانوادگی بفرستیم.
* کرونا ممکن است باعث ایجاد اضطراب و افسردگی یا تشدید آنها در سالمندان شود.
* علایم اضطراب و افسردگی در سالمندان ممکن است متفاوت باشد و به­صورت مشکلات جسمی، بی قراری و حواس پرتی بروز کند.
* در شرایط شیوع کرونا بهتر است برای موارد غیرضروری به پزشک مراجعه نکنیم.
* در شرایط شیوع کرونا بهتر است تلفنی با پزشک معالج مشورت کنیم.
* در صورت نیاز به مراجعه پزشک در سالمندان، آنها را همراهی کنیم.