



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# #Koronawirus: ważne dla osób z niepełnosprawnościami oraz opiekunów

Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej, Ministerstwo Zdrowia, Państwowa Inspekcja Sanitarna i Narodowy Fundusz Zdrowia, przestrzega przed koronawirusem.

### **Objawy i ryzyko zakażenia**

Koronawirus powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia

Osoby u których wiek, stan zdrowia oraz inne okoliczności powodują obniżenie odporności, są w szczególny sposób zagrożone zakażeniem oraz skutkami ewentualnego zachorowania.

W grupie podwyższonego ryzyka zakażeniem koronawirusem i jego skutkami znajdują się osoby niepełnosprawne, w szczególności osoby u których przyczyną niepełnosprawnością są schorzenia układu krążeniowo – oddechowego, współwystępujące schorzenia różnych układów organizmu, czyli osoby z tzw. niepełnosprawnością sprzężoną oraz schorzenia powodujące znaczące osłabienie odporności, a także osoby, które z uwagi na trudności poznawcze posiadają obniżoną zdolność do dbania o higienę i profilaktykę zdrowotną.

### **Zasady profilaktyki**

W sposób szczególny przestrzegaj zasad profilaktyki zdrowotnej i zdrowego stylu życia, z wyjątkowym uwzględnieniem tych zasad, które odnoszą się do jednostki chorobowej stanowiącej medyczne podłoże niepełnosprawności: stosuj zbilansowaną dietę lub/i suplementy zwiększające odporność organizmu, przyjmuj zlecone przez lekarza farmaceutyki, unikaj czynników ryzyka, jak wychłodzenie, nadmierne zmęczenie, używki.

Zachowaj zasady higieny oraz ostrożność korzystając z przedmiotów ortopedycznych, środków pomocniczych oraz innych przedmiotów i urządzeń ułatwiających codzienne funkcjonowanie.

Jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego, balkoników, kul oraz innego rodzaju przedmiotów ułatwiających poruszanie się, pamiętaj, że na ich powierzchnia mogą gromadzić się zanieczyszczenia będące nośnikiem wirusa. Dlatego odpowiednio często myj ręce oraz dezynfekuj powierzchnię używanych przedmiotów i sprzętu. Dotyczy to również innego rodzaju sprzętu oraz wyposażenia pomieszczeń ułatwiających codzienne funkcjonowanie osób niepełnosprawnych.

Zachowaj zasady higieny korzystając z środków pomocniczych, takich jak zaopatrzenie urologiczne, środki chłonne i zabezpieczające, w szczególności jeśli wykonujesz czynności związane z korzystaniem z nich w miejscach publicznych, jak ogólnodostępne toalety.

Zajmując się zadaniami związanymi z wsparciem osób niepełnosprawnych w codziennym życiu, w szczególności w czynnościach takich jak mycie się, korzystanie z toalety, pielęgnacja ciała, ubieranie się, poruszanie się, w ścisły sposób przestrzegaj zasad higieny osobistej. W sytuacji podwyższonego ryzyka, np. wystąpienia niepokojących objawów mogących oznaczać infekcję, należy stosować środki ochronne oraz dezynfekcyjne i przede wszystkim skontaktować się z lekarzem.

*Źródło: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej*