

**24 marca 2020 roku**

Ogromnym sukcesem cywilizacyjnym ostatnich lat w Polsce było wydłużanie się życia Polaków. Co 6 szóstą osobą w naszym kraju wkroczyła w wiek senioralny a przeszło 2,5 miliona osób osiągnęło 75 rok życia. Niestety, rozwijająca się na świecie epidemia SARS-COV2 sprawia, że życie seniorów jest szczególnie zagrożone. Osoby starsze są narażone na powikłania infekcji i dlatego jej uniknięcie ma najważniejsze znaczenie profilaktyczne dla osób w podeszłym wieku, z licznymi chorobami, niepełnosprawnością oraz obniżoną odpornością. Narażone są wszystkie osoby starsze nawet te czujące się obecnie zupełnie dobrze!

**Kierujemy do osób starszych gorący apel, aby w okresie pandemii:**

- poddać się samoizolacji i nie wychodzić z domów lub mieszkań do czasu ustania zagrożenia epidemicznego,
- w przypadku koniecznych kontaktów z innymi osobami zachowywać odległość co najmniej 2 metrów od rozmówcy,
- unikać kontaktów z osobami wykazującymi cechy przeziębienia,
- w przypadku objawów infekcji jak katar, kaszel, gorączka lub duszność skontaktować się telefonicznie z lekarzem rodzinnym lub innym lekarzem na stałe opiekującym się,
- starać się utrzymać sprawność w domu poprzez częste spacerowanie po mieszkaniu oraz ćwiczenia gimnastyczne,
- utrzymywać częsty kontakt z najbliższymi drogą telefoniczną.

**Rodzinom i opiekunom rekomendujemy:**

- codzienny kontakt telefoniczny lub internetowy z osobami starszymi,
- w przypadku wizyt – skracanie czasu wizyt, unikanie kontaktu bezpośredniego z utrzymaniem odległości około 2 metrów (jeśli to możliwe), stosowanie masek na usta i nos w trakcie wizyty, rezygnację z odwiedzin w przypadku obecności cech infekcji,
- szczególnie zwracanie uwagi na stan zdrowia podopiecznych i weryfikację regularnego stosowania leków przez osoby starsze,
- pomocy w innych sprawach, które muszą zostać załatwiane poza domem.

Sąsiadów namawiamy do pomocy osobom starszym, zwłaszcza samotnym, którzy nie mają bliskiej rodziny w zakresie zakupów lub przygotowania posiłków.

Zachęcamy lekarzy i pielęgniarzy do ułatwiania seniorom dostępu do konsultacji telefonicznych oraz empatii i cierpliwości przy ich realizacji.

Prosimy psychologów, farmaceutów i pracowników socjalnych, do udzielania wsparcia w ramach własnych możliwości.

Dr hab. med. Tomasz Tomasiak, Prof. UJ  
Prezes Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce

Prof. dr hab. med. Tomasz Grodzicki  
Prezes Kolegium Lekarzy Specjalistów Geriatrii

