

קורונה - מידע שימושי לאנשים עם מחלות כרוניות ולמבוגרים בני 60+

(המידע נכון ל-17.3.20)

שלום לך,

בימים אלה, בהם אנו מתמודדים עם מגיפה כתוצאה מהתפשטות נגיף הקורונה, חשוב לשמור על הבריאות ולהקפיד על הנחיות משרד הבריאות והמלצות הצוות הרפואי המטפל בך. הדבר חשוב במיוחד לאנשים עם מחלות כרוניות ולמבוגרים בני 60+ מכיוון שהם נמצאים בסיכון מוגבר לסיבוכי מחלת הקורונה. אנו מביאים כאן כמה המלצות חשובות כדי למנוע הידבקות, ככל הניתן. נציין שזוהי מחלה חדשה וההמלצות המובאות כאן מבוססות על המידע הקיים כיום. המידע מתעדכן עם הזמן, בהתאם לידע הנלמד מהמחקר ומהניסיון בהתמודדות עם הנגיף.

מי נמצא בסיכון מוגבר לסיבוכי המחלה?

מחלות, אסטמה כולל הנשימה דרכי של אנשים עם מחלות כרוניות, במיוחד מחלות ממושכות אוטואימוניות, מחלות לב, סוכרת, יתר לחץ דם, מחלות ריאה, מחלות ממאירות, מצבים שפוגעים במערכת הנשימה, אנשים בגיל 60 ומעלה, וכן אנשים מעשנים, נמצאים בסיכון מוגבר לסיבוכי המחלה. לכן חשוב במיוחד להקפיד על כללי ההתנהגות המתאימים.
מה הן ההמלצות למניעת הידבקות?

שמירת מרחק:

- להימנע ככל הניתן מלצאת מהבית למעט לצרכים חיוניים.
- להתרחק מהתקהלות ומשהייה בקרבת יותר מ-10 אנשים, ולא לארח אנשים בבית.
- חשוב לשמור על מרחק של 2 מטר לפחות מאנשים אחרים.
- לא להיפגש ולא להיות בקרבת אנשים ששבו מחו"ל וטרם סיימו את תקופת הבידוד.
- לשמור מרחק ולא להיות בקרבת אנשים וילדים שיש להם תסמינים הדומים למחלת הקורונה (חום, שיעול, קושי נשמתי).
- להשתדל לצמצם ככל הניתן יציאות מהבית ומפגשים שאינם חיוניים. מומלץ לשהות בבית, להימנע ממפגשים עם בני משפחה שאינם גרים איתך, ובמיוחד ילדים, וגם עם חברים.
- להימנע ככל האפשר מנסיעה בתחבורה ציבורית.
- ניתן לערוך קניות בסופרמרקטים ובמרכולים באמצעות משלוחים.
- כיום ניתן לקבל שירותים חיוניים רבים באמצעות האינטרנט, טלפון ואפליקציות שונות בטלפון הנייד.

הכללית מספקת שירותי מידע, קביעת תורים, ייעוץ רפואי באינטרנט/טלפון נייד, ועוד. כמו כן, ניתן לקבל תמיכה טכנית להפעלת שירותים אלה במוקד 2700 *

שמירה על ניקיון:

- לכסות את הפה בעת שיעול – בעזרת ממחטת נייר חד-פעמית, או באמצעות המרפק.
- לרחוץ ידיים לעיתים תכופות במים ובסבון במשך 20 שניות, או להשתמש בג'ל חיטוי אלכוהולי, במיוחד לפני הכנת אוכל, אחרי הליכה לשירותים, קינוח האף, התעטשות, שיעול, שהייה במקום ציבורי, מגע במשטחים ובמקומות שמרבים לגעת בהם, לדוגמה,

ידיות, לחצני מעליות, מתגים חשמליים. במקום לגעת בהם בידיים חשופות, אפשר להשתמש בממחטות נייר או במרפק כדי ללחוץ עליהם.

- להשתדל לא לגעת בידיים בפנים, במיוחד בפה, באף ובעיניים.
- להימנע מלחיצות ידיים.
- לאוורר היטב חדרים מדי יום ולנקות את מסנני המזגנים מפעם לפעם.

מה חשוב שיהיה בבית?

- בתקופה זו חשוב לדאוג למלאי מספיק של תרופות להן זקוקים באופן קבוע, לתקופה של כשבועיים לפחות. מומלץ שיהיה גם מלאי של תרופות להורדת חום ונגד כאבים.
- כדאי שיהיו בבית חומרי ניקוי וחיטוי.
- חשוב להכין רשימת טלפונים למקרה בו יהיה צורך בעזרה כלשהי ובמקרי חירום.

מה לעשות בזמן הפנוי בבית?

- לשמור על קשר עם בני משפחה וחברים באמצעות הטלפון והאינטרנט.
- לבצע פעילות גופנית מותאמת למצב הבריאות.
- לתרגל שיטות הרפייה והפחתת מתחים, ומי שלא יודע איך – זה הזמן ללמוד באמצעות האינטרנט, הטלוויזיה ועוד.
- זה גם הזמן לעשות דברים שעד עכשיו לא היה זמן לעשות אותם.
- לקרוא, לשמוע מוזיקה ולעסוק בתחביבים.
- אם הדבר אפשרי, לצאת לסבוב בחוץ באוויר הפתוח ובמקום שאין בו הרבה אנשים.

חשוב לדעת!

- יש להתקשר קודם למרפאה (ולא להגיע אליה) במקרים הבאים:
- אם מתחילים להרגיש תסמינים הדומים לתסמיני קורונה, כמו חום, שיעול, קוצר נשימה.
 - אם לא מרגישים טוב מכל סיבה אחרת.

במקרה חירום יש להתקשר למגן דוד אדום טל. 101

מידע נוסף ניתן לקבל באתר הכללית

<https://www.clalit.co.il/he/Pages/default.aspx>

ובמוקד הכללית* 2700

הוכן על ידי המח' לחינוך וקידום בריאות בכללית יחד עם מומחי הכללית בתחום (17.3.20)