**Pomáhame najzraniteľnejším z nás**

Bratislava, 13. marec 2020 – **Z dostupných štatistík vyplýva, že seniorky a seniori patria medzi najzraniteľnejšie skupiny obyvateľstva z pohľadu komplikácií pri ochorení COVID-19.  V záujme zníženia rizík prenosu práve na najzraniteľnejších obyvateľov mesta sme preto v zariadeniach pre seniorov prijali viacero opatrení. Zároveň pripravujeme sieť pomoci pre Bratislavčanov, Bratislavčanky v seniorskom veku, ktorí žijú mimo takýchto zariadení.**

V Bratislave žije približne 80 000 ľudí starších ako 65 rokov. Niektorí z nich aj v mestských zariadeniach pre seniorov. Hlavné mesto má v svojej priamej pôsobnosti 7 zariadení s 1057 miestami (Domov jesene života, Domov seniorov Lamač, Domov pri kríži, Domov tretieho veku, Gerium, Archa, Petržalský domov seniorov). Prijímať opatrenia v súvislosti s koronavírusom sme začali ešte pred vyhlásením mimoriadnej situácie na začiatku prvého marcového týždňa a naďalej v tom pokračujeme. V našich zariadeniach pre seniorov sme už začiatkom minulého týždňa zrušili návštevy a pozastavili organizovanie akýchkoľvek spoločenských aktivít alebo iných aktivít, pri ktorých sa zhromaždí viacero osôb, takisto sme preškolili všetok personál v dodržiavaní preventívnych opatrení. Zavedené bolo meranie teploty klientom a klientkám každé ráno, bol spracovaný prehľad o počte klientov zaočkovaných proti chrípke a pneumokokom, rozmiestnili sme dezinfekčné gély do všetkých hlavných priestorov zariadení a zároveň sme malé balenia takýchto gélov rozdali aj priamo klientom a klientkám. Pristúpili sme k častejšej dezinfekcii postelí, zvončekov, kľučiek dverí, stolov a stoličiek a všetkých povrchov, s ktorými klienti prichádzajú do kontaktu. Príbory, riady, šálky sú po použití okamžite ponorené do dezinfekčného kúpeľa a až následne dané do umývačky. V zariadeniach boli vytvorené pre prípad potreby izolačné miestnosti. Zaviedli sme tiež presné protokoly manipulácie so všetkým odpadom zo zariadenia (napr. použité utierky na ruky, zbytky nedojedeného jedla, ohorky cigariet a pod.) - odpad musí byť uzatvorený v zauzlenom vreci, prenášaný v rukaviciach a okamžite umiestnený do verejných smetných nádob. Okrem toho sme prijali viacero informačných opatrení. Rozdali sme letáky, zorganizovali informačné stretnutia, aby naši seniori, seniorky mali dostatok všetkých potrebných a najmä overených informácií. Intenzívne komunikujeme s rodinami a známymi klientok a klientov.

Na implementácii takýchto opatrení spolupracujeme aj s viacerými zariadeniami pre seniorov, v ktorých sociálne služby  poskytujú neverejní poskytovatelia a v ktorých dnes žije približne 250 až 300 seniorov a senioriek (Dom seniorov RUDI, n.o., SENECIO dom služieb, n.o., OHEL DAVID špecializované ZpS, Hestia, Dúbravská oáza pokoja, Stredisko Evanjelickej DIAKONIE, NÁRUČ Senior & Junior o.z., Dom Rafael).

Nie všetci seniori a seniorky v našom meste však majú zabezpečenú starostlivosť v zariadeniach, či terénnych sociálnych službách. A nie všetkým, ktorí žijú mimo týchto zariadení, môžu pomôcť rodiny či blízki. Niektorí žijú osamelo a takáto podpora a starostlivosť im chýba. Záujmom mesta je pomôcť aj tejto skupine našich obyvateľov, aby sa nemuseli vystavovať riziku kontaktov s ľuďmi, ktoré by pre nich mohli mať fatálne dôsledky. Cieľom je vytvoriť sieť pomoci, ktorá im pomôže prekonať toto obdobie a umožní im minimalizovať kontakt s verejnosťou kvôli ochrane vlastného zdravia. Pomôcť môže každý z nás. Ponúkame zopár rád, ako na to:

1. V prvom rade buďte opatrní. Myslite na to, že seniori sú najzraniteľnejšou skupinou vo vzťahu k ochoreniu COVID-19. Preto, v prípade, že máte podozrenie, príznaky, alebo ste prišli do styku s nakazenou osobou, určite sa nestýkajte so seniormi.
2. Zavolajte svojim rodičom či starým rodičom a buďte pre nich zdrojom overených informácií a rád, ako znížiť riziko nákazy koronavírusom. Zároveň ich podporte v tom, aby tieto informácie šírili ďalej k osamelejším seniorom, s ktorými sú v telefonickom kontakte. A na zmiernenie pocitu izolácie skúste svojim blízkym predstaviť napr. videohovory.
3. Určite máte vo svojom okolí staršieho človeka, ktorý práve v tomto období môže potrebovať vašu pomoc. Spomeňte si na svojich starších susedov a nájdite si na nich čas. V prípade, že máte na susedov telefón, zavolajte im, ponúknite im pomoc, upokojte ich a  sprostredkujte im overené a kvalitné informácie o znižovaní rizík šírenia koronavírusu. Nemáte číslo na vašich starších susedov? Zazvoňte či zaklopte im a ponúknite im pomoc a tiež kontakt na seba. Samozrejme, toto jedine v prípade, ak je váš zdravotný stav absolútne v poriadku. A aj vtedy obzvlášť starostlivo dodržujte preventívne hygienické opatrenia - dodržte bezpečnú vzdialenosť, umyte si ruky a nepodávajte si ruky.
4. Keď máte telefonický kontakt, pýtajte sa. Potrebujú vaši starší susedia pomoc s nákupmi či s vyzdvihnutím liekov? Ak môžete, urobte nákup za nich. Vďaka vašej pomoci tak nebudú vystavení zbytočnému riziku kontaktu s ľuďmi, ktorý by pre nich mohol mať vážne dôsledky. Môžete sa dohodnúť, že im pre zníženie rizika necháte nákup pred dverami. Pomôcť môžete aj sprostredkovaním informácií o možnostiach online nákupu.
5. Ak môžete, zintenzívnite telefonický kontakt s vašimi staršími susedmi a zdieľajte s nimi nielen informácie o rizikách, ale aj o radostiach, o knihách, o hudbe, o spoločných záujmoch, o spoločných klebetách, či o iných maličkostiach a plánoch. Pomôžete tak budovať pocit dôvery a zároveň zabránite pocitu izolácie. Tiež im pripomeňte, že v minulosti už zvládli množstvo ťažkých situácií a ubezpečte ich, že pri dodržiavaní základných hygienických opatrení zvládnu aj túto.
6. Zdieľajte túto výzvu, aby sa informácia o dôležitosti solidarity so staršími obyvateľkami a obyvateľmi Bratislavy dostala k čo najväčšiemu počtu ľudí. Musíme si predsa pomáhať.

V rámci pomoci seniorom pripravujeme aj telefonickú linku, na ktorej nás budú môcť seniori, seniorky a ľudia z ich podporných sietí kontaktovať so svojimi otázkami alebo požiadavkami o konkrétnu pomoc.