

08 listopada 2020

# COVID-19 POZOSTAŃ W DOMU

## *Drodzy Opiekunowie i Podopieczni,*

mamy nadzieję, że jesteście zdrowi. Nasz świat przechodzi bezprecedensowy i egzystencjonalny kryzys, który powoduje spustoszenie zdrowia ludzi na niewyobrażalnym poziomie. Koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19, znalazł nas nieprzygotowanych i niezdolnych do obrony przed tym niewidzialnym, ale śmiertelnym wrogiem. Jednak możemy go pokonać, jeśli wszyscy sobie nawzajem pomożemy i zastosujemy się do rad Światowej Organizacji Zdrowia (*World Health Organization, WHO*), Głównego Inspektora Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia i rządu.

Kluczowe przesłania, to:

1. **pozostań w domu**, chyba że jest to absolutnie konieczne lub pilne, aby opuścić dom,
2. przebywając na zewnątrz domu unikaj tłumów i trzymaj się co najmniej jeden metr, najlepiej dwa metry z dala od innych osób,
3. często myj ręce ciepłą wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund.

Rekomendowany przez WHO rodzaj środków ochrony indywidualnej (ŚOI):

- dla Opiekunów, z uwzględnieniem okoliczności (dom), zakresu podejmowanych czynności: (1) wejście do pokoju podopiecznego, ale nie obejmujące bezpośredniej opieki lub pomocy – maska medyczna; (2) bezpośrednia opieka lub kontakt z kałem, moczem lub wydzielinami pacjenta z COVID-19 – rękawice, maska medyczna, fartuch bez rękawów foliowy przedni (jeśli jest ryzyko kontaktu z wydaliniami).

- dla Podopiecznych z objawami z dróg oddechowych, z uwzględnieniem okoliczności (dom), zakresu podejmowanych czynności: jakiegokolwiek – zachowanie dystansu co najmniej 1 m, zapewnienie maski medycznej Podopiecznemu, jeśli ją toleruje.

- dla osób bez objawów z dróg oddechowych, z uwzględnieniem okoliczności (przestrzeń publiczna, np. centrum handlowe), zakresu podejmowanych czynności: jakiegokolwiek – ŚOI niewymagane.

Epidemiolodzy są zdania, że pandemia może być z nami jeszcze przez kilka miesięcy. Mamy to na uwadze oraz fakt, że zdrowie i dobro Opiekunów, Podopiecznych są dla nas najważniejsze. Przepraszamy za wszelkie niedogodności, jakie może spowodować wstrzymanie pracy Diennej Placówki Opieki i Aktywizacji Osób Niezależnych, usług Menadżera Opieki oraz wypożyczalni



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

sprzętu medycznego, szkoleń. Wiemy, że możecie być rozczarowani tak jak my, ale ten ogromny kryzys światowy jest poza naszą kontrolą.

Przesyłamy Wam najlepsze życzenia w nadziei, że wszyscy spotkamy się jak najszybciej będzie to możliwe z punktu widzenia epidemiologicznego, Naszego i Waszego bezpieczeństwa.

**Uważajcie, bądźcie bezpieczni i pozostajcie zdrowi!**



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*