

30 listopada 2023

Jak zadbać o zdrowie seniora w sezonie przeziębień i grypy?

W okresie jesiennie-zimowym ryzyko zachorowania na choroby układu oddechowego znacznie wzrasta, stanowiąc szczególne zagrożenie dla osób starszych (zwłaszcza tych obciążonych chorobami przewlekłymi). W jaki sposób zachować zdrowie i kondycję w sezonie przeziębień i grypy? Oto kilka wskazówek dla seniorów i ich opiekunów.



- Pamiętaj o szczepieniach



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 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

Regularne otrzymywanie dawek przypominających szczepionki przeciwko grypie i COVID-19 pomoże zapobiec poważnej infekcji lub rozprzestrzenieniu się jej na bliskich.

- **Dbaj o higienę rąk**

Dokładne i regularne mycie rąk może powstrzymać rozprzestrzenianie się przeziębienia, grypy i COVID-19. Zaleca się mycie rąk mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund lub użycie środka dezynfekującego do rąk, zawierającego minimum 60% alkoholu.

- **Unikaj zatłoczonych pomieszczeń**

Seniorzy powinni unikać miejsc, które w sezonie przeziębień i grypy będą przepełnione, a jeżeli jest to niemożliwe – warto zachęcić ich do założenia maseczki. Zatłoczone przestrzenie zwiększają ryzyko kontaktu z osobą potencjalnie zakaźną.

- **Zadbaj o zdrową rutynę**

Utrzymywanie zdrowej diety, odpowiednie nawodnienie organizmu, regularne ćwiczenia czy dostateczna ilość snu – to czynniki, które odgrywają szczególną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu naszego układu odpornościowego.

- **Jeżeli opiekujesz się drugą osobą, ważne jest, by priorytetowo traktować także własne zdrowie!**

Źródło: <https://www.care.com/c/senior-health-cold-and-flu-season>



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 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