

## Poradnik ochrony zdrowia dla osób niepełnosprawnych w czasie pandemii COVID-19

Ze względu na wybuch nowej epidemii koronawirusa (COVID-19) osoby niepełnosprawne muszą przez długi czas pozostawać w pomieszczeniach, wykonując znacznie mniej ćwiczeń fizycznych niż do tej pory, ale mając znacznie więcej czasu niż wcześniej. Bezspornie wpływa to na ich zdrowie fizyczne i psychiczne. Jeśli wyjdą na zewnątrz, np. do zatłoczonego miejsca, na zakupy lub do lekarza, brak środków ochrony zdrowia może wystawić je na zakażenie koronawirusem, który może znajdować się na powierzchni różnorodnych przedmiotów lub w wydychanym powietrzu. Niniejsza publikacja proponuje, jakie środki ochronne, w obliczu zagrożenia zdrowia osób niepełnosprawnych, można zastosować podczas przebywania w domu, wychodzenia na zewnątrz, kupowania rzeczy codziennego użytku czy w trakcie wizyty u lekarza.

### Przebywanie w domu i zajęcia na świeżym powietrzu

1. Miej przy sobie termometr, maseczkę, środek do dezynfekcji rąk, specjalny płyn dezynfekujący i inne środki przeciwepidemiczne.
2. Regularnie monitoruj swój stan zdrowia, mierząc codziennie rano i wieczorem temperaturę ciała. W przypadku zaobserwowania podejrzanych objawów, takich jak gorączka, suchy kaszel, zmęczenie, przekrwienie błony śluzowej nosa, katar, ból gardła czy biegunka, niezwłocznie poinformuj o tym swoich opiekunów lub członków rodziny.
3. Gdy temperatura otoczenia jest odpowiednia, należy codziennie otwierać okna, by zwiększyć cyrkulację powietrza i wentylację w pomieszczeniu. Okna należy otwierać dwa lub trzy razy dziennie, za każdym razem na 20 do 30 minut. Należy ubierać się ciepło, unikając ryzyka przeziębienia się.
4. Aby korzystać z dwumodułowego klimatyzatora, zaleca się wykonanie następujących czynności:
  - (1) W pierwszej kolejności klimatyzator należy wyczyścić. Odłącz jego zasilanie i zetrzyj kurz z obudowy wilgotną szmatką. Otwórz pokrywę, postępując zgodnie z instrukcją obsługi. Zdejmij filtr, zmyj z niego kurz pod bieżącą wodą, pozostaw do wyschnięcia na powietrzu lub wysusz na sucho

szmatką, po czym zamontuj go i zamknij pokrywę urządzenia. Teraz możesz włączyć klimatyzator i użyć trybu chłodzenia po to, by sprawdzić, czy urządzenie działa w sposób prawidłowy.

(2) Przed użyciem klimatyzatora zadbaj o dobrą wentylację pomieszczenia. Zanim uruchomisz urządzenie, pierwszą rzeczą, jaką musisz zrobić, jest otwarcie drzwi i okien na 20–30 minut w celu przewietrzenia pomieszczenia. Zaleca się, by klimatyzator pracował w trybie maksymalnej mocy przez ponad 5–10 minut, zanim drzwi i okna zostaną zamknięte. Po jego wyłączeniu, drzwi i okna winne pozostać otwarte. Pomieszczenia zatłoczone (takie jak sale konferencyjne), w których klimatyzatory dwumodułowe pracują przez długi czas, powinny być wietrzone przez 20–30 minut, co dwie do trzech godzin. Temperatura wewnątrz pomieszczenia nie powinna być niższa niż 26°C. Jeżeli możliwe jest utrzymanie tej temperatury, sugeruje się, by nie zamykać całkowicie drzwi i okien w czasie pracy klimatyzatora.

5. Zwiększ częstotliwość sprzątanía i dezynfekcji toalety; częściej odkażaj zastawę stołową. Środek dezynfekujący należy stosować zgodnie z instrukcją. Przed użyciem środka dezynfekującego należy założyć rękawiczki. Niezałożenie rękawiczek, stanowiących barierę ochronną, może prowadzić do wystąpienia poważnego podrażnienia skóry i błon śluzowych oraz lekkiego bólu rąk.
6. Unikaj używania wspólnych ręczników. Pamiętaj, by często eksponować ubrania i kołdry na działanie słońca. Wypracuj w sobie dobre nawyki w odniesieniu do higieny osobistej. Powstrzymaj się od plucia w każdym miejscu, w którym się znajdujesz. W trakcie kichania zakrywaj nos i usta chusteczką lub łokciem.
7. Zadbaj o prawidłowe odżywianie się. Wykonuj umiarkowane ćwiczenia fizyczne i zapewnij sobie wystarczającą ilość snu, by wzmocnić układ odpornościowy. Poniżej podano konkretne sugestie:

(1) Zadbaj o różnorodną i zbilansowaną dietę

Staraj się spożywać więcej niż 12 rodzajów jedzenia dziennie i ponad 25 na tydzień. Spożywaj więcej świeżych owoców i warzyw (co najmniej 300 gramów warzyw i 200 gramów owoców każdego dnia). Ciemne warzywa powinny stanowić ponad połowę twojej dziennej porcji. Zwiększ spożycie produktów pochodzących z akwakultury (co najmniej trzy razy w tygodniu) oraz jedz 5–7 jajek tygodniowo. Średnie spożycie ryb, drobiu, jaj i chudego mięsa powinno wynosić 120–200g dziennie. Należy zwiększyć dzienne spożycie mleka (300g w postaci płynnej lub równoważna ilość produktów mlecznych) i roślin strączkowych. Osoby z nietolerancją laktozy powinny wybierać jogurt lub produkty mleczne o niskiej jej zawar-

tości. Unikaj picia mleka na pusty żołądek, pij je kilka razy w ciągu dnia małymi porcjami lub podczas spożywania produktów zbożowych. Spożywaj 25 gramów produktów sojowych dziennie i dodatkowo odpowiednią ilość orzechów.

(2) Przestrzegaj lekkiej diety i pij wystarczającą ilość wody

Potrawy gotowane na parze, gotowane w wodzie i duszone są zdrowsze niż wędzone, marynowane i smażone, których należy unikać. Nie przekraczaj 30g soli i 5g oleju spożywczego dziennie. Wypijaj 7–8 filiżanek wody (1500–1700ml). Nie zaleca się spożywania wina.

(3) Utrzymuj prawidłową masę ciała i zwracaj uwagę na to, by w sposób prawidłowy leczyć choroby przewlekłe

Wskazane jest, aby ważyć się raz w tygodniu, unikać siedzenia przez długi czas i wstawać raz na godzinę. Staraj się jak najlepiej wykorzystać warunki domowe do wykonywania ćwiczeń fizycznych i spróbuj wygospodarować minimum 150 minut tygodniowo, przeznaczając je na umiarkowaną aktywność fizyczną. Regularnie, co trzy miesiące, monitoruj parametry krwi w zakresie czynników ryzyka chorób przewlekłych (glukoza, lipidy, ciśnienie tętnicze).

8. Pamiętaj o częstym myciu rąk. Nie dotykaj oczu, ust ani nosa brudnymi rękoma. Umyj ręce środkiem odkażającym (lub mydłem) pod bieżącą wodą za każdym razem po powrocie do domu, po zakryciu dłońmi ust w trakcie kaszlu, przed posiłkiem oraz po skorzystaniu z toalety. Dłonie należy myć we właściwy sposób lub natrzeć je szybko schnącym środkiem odkażającym.
9. Mięso i jajka przed spożyciem należy dokładnie ugotować.
10. Nie odwiedzaj innych osób w ich domach, nie spożywajcie wspólnych posiłków ani nie zapraszaj ich na obiad.
11. Staraj się nie wychodzić z domu, gdy źle się czujesz, unikaj zatłoczonych miejsc i noś maseczkę, gdy wychodzisz na zewnątrz.
12. Kiedy wychodzisz z domu, zadbaj o to, by odpowiednio się ubierać. Powinieneś nosić maseczkę zawsze wtedy, gdy przebywasz w zatłoczonych miejscach, korzystasz z transportu publicznego lub pozostajesz w bliskim kontakcie z innymi ludźmi.
13. Mieszkając w domu z członkami rodziny poddanyymi kwarantannie, w sposób szczególny powinniśmy dbać o sprzątanie i dezynfekcję, wzmacnianie środków ochrony osobistej i noszenie maseczek.
14. Ruszaj się, ponieważ niewskazane jest długie przebywanie w łóżku.
15. Zakładaj maseczkę na czas treningu rehabilitacyjnego, który powinien mieć odpowiednią intensywność. Pamiętaj o przestrzeganiu higieny rąk natychmiast po jego zakończeniu.

## Niezbędne zakupy

### 1. Targ

- (1) Przed wejściem na targowisko należy ocenić jego stan sanitarny, wentylację i przepływ ludzi. Jeśli zauważysz ścieki, liście warzyw i inne porzucane odpady, oznacza to, że jest ono w złym stanie i należy go unikać. Unikaj targów zatłoczonych, o słabej wentylacji i stosunkowo zamkniętej przestrzeni.
- (2) Noś maseczkę i zabieraj ze sobą chusteczki dezynfekujące. W zatłoczonym miejscu lub w przypadku bliskiego kontaktu z innymi osobami (w promieniu 1 metra), osoby niepełnosprawne powinny nosić maseczki, zadbać o higienę rąk w sposób szczególny, nosić przy sobie szybkooschnący środek do dezynfekcji rąk lub chusteczki dezynfekujące oraz zakrywać nos i usta chusteczką lub łokciem podczas kichania.
- (3) Wybór artykułów. Staraj się wybierać te artykuły, które są już zapakowane (warzywa, owoce, mięso) i przebywać w strefie, gdzie jest niewiele osób. Ogranicz rozmowę ze sprzedawcą, a stojąc w kolejce, zachowuj odległość większą niż 1 metr od innych osób. Korzystaj z płatności bezgotówkowych, takich jak płatność kartą i staraj się unikać płatności gotówką.
- (4) Zwróć uwagę na to, by twój pobyt na targu trwał tak krótko, jak to tylko możliwe i opuść stragan lub targ jak najszybciej po dokonaniu płatności.

### 2. Centra handlowe i supermarkety

- (1) Przed wejściem do galerii handlowych i supermarketów należy ocenić kwestię urządzeń sanitarnych, wentylacji oraz przepływu ludzi. Jeżeli czujesz jakiś dziwny zapach, dane miejsce ma słabą wentylację. Zaleca się więc, aby nie wchodzić lub ograniczyć wychodzenie do tego typu miejsce.
- (2) Noś maseczkę i zabieraj ze sobą chusteczki dezynfekujące. Osoby niepełnosprawne powinny nosić maseczkę zawsze, gdy pozostają w bliskim kontakcie z innymi ludźmi (w promieniu 1 metra), np. przy wybieraniu produktów, podczas stania w kolejce do ważenia towaru, itp. Po jego wybraniu lub po bezpośrednim dotykaniu rękoma powierzchni przedmiotów, z którymi często inne osoby mają kontakt, takimi jak np. przyciski w windzie czy poręcze, należy przetrzeć dłonie szybkooschnącym płynem dezynfekcyjnym lub szybkooschnącą chusteczką dezynfekującą. Należy również pamiętać o tym, aby podczas kichania zakrywać usta chusteczką lub łokciem.
- (3) Wybór towaru i płatność. Powinniśmy starać się kupować produkty paczkowane oraz wybierać płatność bezgotówkową, jednocześnie unikając płatności gotówką.

- (4) Unikaj bezpośredniego kontaktu z wózkiem na zakupy, szafką do przechowywania, przyciskami w windzie, poręczami ruchomych schodów, klamek od drzwi do toalety i innych publicznych urządzeń i obiektów. Jeśli jest to niemożliwe, po każdym takim kontakcie wskazane jest mycie rąk we właściwy sposób lub ich przecieranie szybkością środkiem dezynfekującym.
- (5) Po dokonaniu płatności powinniśmy jak najszybciej opuścić galerie handlowe i supermarkety.
- (6) Środki transportu. W drodze do galerii handlowych i supermarketów zaleca się korzystanie z prywatnych środków transportu lub korzystanie z wypożyczalni rowerów oraz ograniczyć korzystanie z transportu publicznego (w szczególności z zatłoczonych autobusów).

## Leczenie medyczne

1. W razie potrzeby wybierz szpital najbliższy twemu miejscu zamieszkania. Zarejestruj się wcześniej online lub telefonicznie oraz zapoznaj się z procesem leczenia medycznego danej instytucji podczas epidemii. Zapoznaj się również z lokalizacją oddziału, na którym masz się spotkać z lekarzem, a po zabiegu niezwłocznie opuść szpital.
2. W trakcie leczenia noś maseczkę, dbaj o higienę osobistą, unikaj dotykania rękami ust, oczu i nosa oraz zakrywaj usta i nos chusteczką lub łokciem podczas kichania lub kaszlu.
3. Dbaj o prawidłową higienę rąk. Staraj się unikać dotykania klamek, urządzeń rejestrujących, bankomatów i innych przedmiotów, a po kontakcie z nimi umyj natychmiast ręce lub przetrzyj je szybkością środkiem dezynfekującym.
4. Podczas oczekiwania na wizytę i stania w kolejce powinniśmy zachować odległość minimum 1 metra od innych osób. Staraj się korzystać ze schodów, a nie z windy, a jeśli już musisz, wybieraj takie, w których jest mało osób.
5. Preferowane jest korzystanie z prywatnych środków transportu. Jeśli korzystasz z transportu publicznego, zachowaj bezpieczną odległość od innych pasażerów, a kiedy jedziesz autobusem czy taksówką, staraj się mieć otwarte okna w celu wentylacji powietrza wewnątrz pojazdu.
6. Po powrocie do domu umyj ręce pod bieżącą wodą ze środkiem odkażającym (albo mydłem) lub bezpośrednio potrzyj ręce szybkością środkiem dezynfekującym.
7. Po powrocie do domu natychmiast zmień okrycie wierzchnie oraz wypierz odzież tak szybko, jak to tylko możliwe. W przypadku kontaktu na terenie szpitala z kimkolwiek, kto ma podejrzaną objawy, konieczne jest, by jak najszybciej zdezynfekować okrycie wierzchnie z wykorzystaniem środków fi-

zycznych, takich jak pranie w temperaturze powyżej 56°C przez 30 minut lub suszenie w suszarce przez 20 minut w temperaturze powyżej 80°C oraz chemicznych, jak wcześniejsze namaczanie w środku przeznaczonym do dezynfekcji odzieży.