

# איגרת לדייר בבית גיל זהב

דייר יקר,

בתקופה זו כשווירוס הקורונה מאיים על בריאותנו, אנו חיים במציאות של חוסר ודאות, מבודדים בדירתנו, מנועים מללכת למקומות אליהם היינו רגילים לצאת. הדאגה והחרדה לגבי הבריאות שלנו, בריאות משפחתנו ובריאות הקרובים אלינו גוברות.

אגרת זו נכתבה על מנת לעזור לך ולצוות לשמור על בריאותך ושיגרת חיך עד כמה שניתן, על הקשר עם בני המשפחה והחברים שלך ולהפחית במעט את הדאגות והחרדות שלך.

האיגרת מתחלקת לשלושה נושאים: שמירה על הקשרים החברתיים, שמירה על הבריאות הנפשית והפיזית ושמירה על ההיגיינה למניעת הדבקה.

## שמירה על הקשרים חברתיים

כחלק מהפגת הבדידות בזמן השהות שנכפתה עלינו בדירה, יש חשיבות גדולה לשמירה על הקשרים עם בני המשפחה וחברים.

- צור קשר עם בני המשפחה או חברים כל יום באמצעות שיחה טלפונית או שיחת וידאו. תוכל לקבל עזרה טכנית מאנשי הצוות של בית הדיור. אתה יכול לקבוע ימים וזמנים קבועים לשיחות אלו.
- אתה יכול לקבל מבקר אחד. המבקר יכול להיות בן משפחה, מטפל עיקרי, אפוטרופוס או מי שאושר באופן פרטני על ידי חברת הניהול בנסיבות מיוחדות.
- הביקור יתבצע מחוץ למבנה, בחצר הבניין או בגינה סמוכה. לא תתאפשר כניסה למבנה לצורך מעבר לגינה..
- במהלך הביקור ישמר מרחק של 2 מטר בינך לבין המבקר. שניכם תצטרכו לחבוש מסיכה במשך כל הביקור. לא תהיה אפשרות לחיבוק ונשיקה – רק מרחוק.
- המבקר יוכל להביא לך דברי מאכל מהבית בכלים חד פעמיים או באריזות סגורות.

## שמירה על הבריאות הנפשית והפיזית

על מנת לשמר את תפקודך הפיזי והקוגניטיבי יש חשיבות רבה להפעלת הגוף והמוח.

- נסה לבנות לך שיגרת יום קבועה. לקום בבוקר בשעה קבועה, להתקלח ולהתלבש (לא להישאר בפיג'מה כל היום)
- הכן לך משימה עד שתי משימות ליום, כגון: סידור המסמכים, סידור אלבום התמונות, לכתוב מכתבים/יומן, להקשיב להרצאה באינטרנט, לצפות בסרט וכו'
- התעדכן פעם עד פעמיים ביום בחדשות. נסה להימנע מהצמדות לטלוויזיה או לחדשות, זה רק מעלה את רמת הדאגה והחרדה.
- צא לפחות פעם ביום לגינה או למרחבי בית הדיור להליכה. אם אין הרבה מקום, קבע לך מסלול שבו אתה הולך וחוזר מספר פעמים.
- כאשר אתה בדירה. קום כל שעה ועשה פעילות קצרה. לך בתוך הבית או עשה התעמלות.
- שמור על המוח. קרא, פתור תשבצים, הקשב להרצאה, צפה בסרט, שמע מוזיקה. כל דבר שעושה טוב לנשמה.
- אם אתה מרגיש שהחרדה והדאגה גוברים ואינך מצליח להתמודד איתם, התקשר לאם הבית או לעובדת הסוציאלית של בית הדיור ודבר אתה. אל תישאר עם זה לבד.
- שמרו על הבריאות שלכם כאילו אין קורונה. אם אתם לא מרגישים טוב, אל תהססו ללכת לרופא או להתקשר אליו. אל תזניחו את בריאותכם בגלל החשש מהקורונה.
- אם אתם מרגישים לא טוב ויש לכם סימפטומים של חום, קשיי נשימה, איבוד חוש הטעם והריח, פנה לאם הבית או התקשר לרופא.

## שמירה על ההיגיינה

שמירה על ההיגיינה יכולה יש להגן עלינו מפני הדבקה בוירוס הקורונה.

- לשטוף ולחטא הידיים במים וסבון או באלכוג'ל לעיתים קרובות. ראו את ההסבר בתמונות של משרד הבריאות.

# איך נכון לשטוף ידיים?

ריחצו ידיים כשמתלכלכות! במקרים אחרים, ניתן להשתמש בנוזל חיטוי

זמן מומלץ: 40-60 שניות



2 שפשפו את הידיים כף אל כף



1 השתמשו בכמות נדיבה של סבון



0 הרטיבו ידיים במים



5 גב האצבעות על תוך כף היד



4 כף אל כף בשילוב אצבעות



3 כף יד אל גב כף יד בשילוב אצבעות



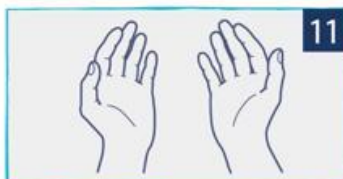
8 שיטפו את הידיים במים



7 לשפשף את הציפורניים בתנועה סיבובית אל תוך כף היד



6 לשפשף את האגודלים בתנועה סיבובית



11 הידיים נקיות ובטוחות



10 השתמשו במגבת לסגירת הברז



9 ייבשו במגבת נקיה או בנייר ניגוב

רחיצת ידיים  
מצילה חיים

מוקד קול הבריאות  
ובמוקדי קופות החולים  
אתר: [bit.ly/MOH-Corona](https://bit.ly/MOH-Corona)

• לבש מסכה כל פעם שאתה יוצא למרחב הציבורי

## המדריך לשימוש נכון במסכה



3 לסדר אותה כך שתעטוף את כל אזור הפה והאף, באטימה מקסימלית, ולהקפיד על כמה שפחות נגיעות במסכה.



2 לאחוז ברצועות הצד ולהצמיד את המסכה כשהצד הצבעוני כלפי חוץ.



1 לשטוף את הידיים ביסודיות לפני המגע במסכה.



6 לאחר מכן נשטוף שוב את ידינו ביסודיות.



5 בסיום השימוש נסיר את המסכה ללא מגע בקדמתה (שימוש ברצועות בלבד) ונשליך אותה לפח.



4 אם מדובר במסכה עם גשר מתכתי מעל האף, לכוון את המתכת כך שתצמיד את המסכה לפנים ככל האפשר.



- כאשר יוצאים מהבית כדאי גם להשתמש בכפפות גומי חד פעמיות. משום שווירוס הקורונה יכול לחיות ממספר שעות עד למספר ימים על משטחים.
- כאשר אתה יוצא מהדירה. לבש מסיכה ורצוי גם כפפות. שטוף ידיים לעיתים קרובות כשאתה בדירה וכשאתה חוזר לדירה.

## Памятка для людей, проживающих в домах "Золотой возраст"

### Дорогие жильцы домов "Золотого возраста",

С тех пор, как в нашей жизни появился коронавирус, мы все пребываем в состоянии растерянности и непонимания происходящего. Мы все изолированы в своих квартирах и не можем посещать те места, которые привыкли посещать в нашей привычной жизни. Растет тревога и беспокойство за наше здоровье, за здоровье наших родных и близких. Эта памятка написана с целью сохранить ваше здоровье, сохранить привычный образ жизни, насколько это возможно, сохранить связь с вашими родными и близкими и, хотя бы немного уменьшить вашу тревогу. Памятка написана с целью помочь вам сберечь ваше физическое и душевное здоровье.

В этой памятке мы коснемся трех вещей: как сохранить дружеские связи, как сохранить своё физическое и душевное здоровье и как правильно соблюдать гигиену, чтобы не заразиться.

### Сохраняем дружеские связи.

Будучи изолированными в своих квартирах, чтобы не чувствовать себя одинокими и забытыми, очень важно поддерживать связь с нашими родными и близкими.

- Очень важно связываться с вашими близкими и родными ежедневно по телефону или видеосвязи.

Для установления этой связи вы можете воспользоваться помощью работников вашего дома. Можно назначить постоянные дни и часы для связи с родными и близкими.

- Вы можете выбрать одного человека, который сможет вас посещать: это может быть ваш родственник, работник, который за вами ухаживает, опекун или любой другой человек, который будет одобрен руководством дома, в котором вы проживаете. Встреча должна проходить не в самом здании, а во дворе, и не будет допускаться проход по зданию с целью попасть во двор.

- Вы должны находиться на расстоянии двух метров от вашего посетителя, оба должны использовать маску для лица во время всего визита, объятия и поцелуи возможны только виртуальными.
- Ваш посетитель может принести вам еду, упакованную в одноразовую посуду или закрытые контейнеры.

## Сохраняем физическое и душевное здоровье

Чтобы сохранить наши умственные и физические функции, нам необходимо тренировать наш мозг и тело.

- Соблюдайте постоянный распорядок дня: вставайте в одно и то же время, принимайте душ, переодевайтесь, не оставайтесь в пижаме.
- Определите себе несколько вещей, которыми вы займетесь сегодня: разберёте документы, упорядочите фотографии в альбоме, напишите письма, займётесь вашим дневником, прослушаете лекцию в интернете, посмотрите фильм...
- Не рекомендуется смотреть новости больше двух раз в день, чрезмерное прослушивание новостей только увеличивает чувство тревоги и беспокойства.
- По крайней мере, один раз в день, выйдите на прогулку, если нет возможности пройтись далеко, определите для себя маршрут, который вы можете проделать несколько раз.
- Во время нахождения в квартире, по крайней мере, один раз в час встаньте со стула и сделайте несколько упражнений. Пройдитесь по квартире или сделайте зарядку.
- Берегите ваши умственные способности, почитайте книгу, разгадывайте кроссворды, послушайте лекцию или музыку. Займитесь любым делом, которое вам доставляет удовольствие.
- Если вам не удастся справиться с чувством тревоги, обязательно свяжитесь с ответственным администратором дома или социальным работником.

Относитесь к своему здоровью так же, как вы относились к нему до коронавируса. Если вы плохо себя чувствуете, обращайтесь к врачу, посетите его или свяжитесь по телефону. Не запускайте своё здоровье из-за коронавируса.



- Если у вас появились такие симптомы, как высокая температура, затруднённое дыхание, потеря обоняния и вкуса, срочно обратитесь к ответственному администратору дома или к врачу.

## Правильное соблюдение гигиены

Соблюдение правил гигиены может уберечь нас от заражения коронавирусом.

- Необходимо часто тщательно мыть руки с мылом или обрабатывать их алкоджелем.

Обратите внимание на рекомендации министерства здравоохранения (на картинках, на следующей странице, вы увидите, как надо правильно мыть руки).

## Как правильно мыть руки

Если руки испачкались, их необходимо помыть, во всех остальных случаях достаточно продезинфицировать.

Рекомендуемое время: 40-60 секунд



Хорошо потрите ладонь о ладонь.



Используйте большое количество мыла.



Намочите руки.



Закройте пальцы внутри ладоней.



Приложите одну ладонь к другой и переплетите пальцы.



Расположите ладонь на тыльной стороне другой ладони и переплетите пальцы.



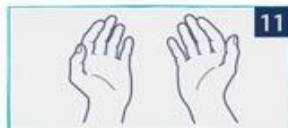
Промойте руки водой.



Как следует круговыми движениями потрите ногти внутри ладони.



Круговыми движениями потрите большие пальцы.



Руки чистые и безопасные.



Для закрытия крана используйте полотенце.



Насухо вытрите руки чистым полотенцем или бумажным полотенцем.

רחיצת ידיים  
מצילה חיים

מוקד קול הבריאות  
ובמוקדי קופות החולים  
אתר: [bit.ly/MOH-Corona](https://bit.ly/MOH-Corona)

משרד  
הבריאות  
לחיים בריאים יותר

משרד הבריאות  
מרכז קול הבריאות ומוקדי קופות החולים, אתר: [bitly/MOH-Corona](https://bit.ly/MOH-Corona)  
מַיְתֵּי יָדַיִם מְסַלְּטֵת חַיִּים.



**маску** необходимо использовать всякий раз, когда вы выходите на улицу

## **Инструкция по правильному использованию маски**

1. Прежде чем использовать маску необходимо тщательно вымыть руки.
2. Взять маску за веревочки и приложить её к лицу цветной стороной наружу.
3. Расположить маску таким образом, чтобы она максимально плотно прилегала к лицу и полностью закрывала нос и рот, при этом стараясь, как можно меньше касаться маски руками.
4. Если речь идёт о маске с металлической скрепкой в области носа, то эту скрепку надо поджать так, чтобы маска, как можно плотнее прилегала к лицу.
5. По окончании использования маски её надо снять, держа за верёвочки и не касаясь поверхности самой маски, после чего выбросить в мусорное ведро.
6. Снова тщательно вымыть руки.

**Во время ношения маски очень важно не прикасаться к ней руками!**

**Максимально можно использовать маску на протяжении 2 часов, менять её также необходимо, если она стала влажной от слюны или пота.**

- При выходе из дома также рекомендуется пользоваться одноразовыми резиновыми перчатками. Коронавирус может оставаться на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней.
- Выходя из дома обязательно одевайте маску и желательно перчатки. Находясь в квартире мойте часто руки, и обязательно помойте руки по возвращению в квартиру.