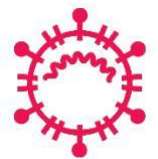




Коронавирус: Рекомендации и советы для пожилых людей

Этот документ содержит рекомендации и советы для пожилых людей по коронавирусу. В нем содержится базовая информация о том, что такое коронавирус и как он распространяется, а также основные советы о том, что могут сделать пожилые люди для снижения риска заражения вирусом, и что следует делать, если необходима медицинская помощь или поддержка.

Что такое коронавирус?



- COVID-19 или коронавирус – это новое заболевание, появившееся в 2019 году.
- Коронавирус впервые был замечен в Китае, но в настоящее время распространяется по всему миру, причем к середине марта 2020 года есть случаи заболевания более чем в 100 странах
- Коронавирус вызывает респираторную инфекцию
- К наиболее распространенным симптомам коронавируса относятся повышение температуры тела, затруднение дыхания и сухой кашель. У ряда пациентов могут отмечаться различные боли, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея.
- Некоторые люди заражаются, но не проявляют никаких симптомов и не чувствуют себя плохо
- Большинство людей (около 80%) выздоравливают от коронавируса без необходимости специального лечения
- Примерно 1 из 6 заболевших серьезно заболевает и у него начнутся проблемы с дыханием.
- Пожилые люди и те, у кого есть проблемы со здоровьем, такие как высокое кровяное давление, проблемы с сердцем или диабет, с большей вероятностью серьезно заболеют коронавирусом с повышенной вероятностью смертельного исхода
- Люди с высокой температурой, кашлем и затрудненным дыханием должны обращаться за медицинской помощью

Как распространяется коронавирус?

- Люди могут заразиться коронавирусом от других людей, у которых есть вирус
- Болезнь может передаваться от человека человеку через маленькие капли из носа или рта. Они распространяются, когда человек с вирусом кашляет или чихает
- Люди могут заразиться коронавирусом, если:
 1. Кто-то с вирусом кашляет или чихает, и капли попадают на предметы и поверхности. Если другие люди касаются этих поверхностей, а затем касаются рта, носа или глаз, они могут заразиться
 2. Зараженный вирусом кашляет или чихает на другого человека, который вдыхает капельки
 3. Зараженный вирусом кашляет или чихает в руку, а затем касается лица другого человека, или касается руки другого человека, а тот касается рта, носа или глаз



Как защитить себя?

Есть несколько основных вещей, которые каждый может сделать, чтобы снизить риск заражения коронавирусом:

- Регулярно и тщательно мойте руки проточной водой с мылом. Вы должны мыть руки не менее 20 секунд, включая обе стороны ладоней, между пальцами, кончики пальцев и ногти
- Мытье рук проточной водой с мылом является наиболее предпочтительным, но, если вы находитесь вне дома или у вас нет доступа к мылу и воде, используйте для чистки рук спиртовую салфетку. Ей также необходимо тщательно протирать руки в течение не менее 20 секунд, чтобы ваши руки оставались мокрыми в течение целых 20 секунд.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту, особенно если вы не вымыли руки
- Кашляйте или чихайте только в салфетку. Выбросьте салфетку немедленно. Если у вас нет салфетки, кашляйте или чихайте в локоть. Затем сразу же тщательно вымойте руки
- Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от тех, кто кашляет или чихает
- Оставайтесь дома или держитесь подальше от других людей, если вы плохо себя чувствуете и имеете высокую температуру, кашель или затрудненное дыхание
- Попытайтесь найти информацию о местах, пораженных коронавирусом, и избегайте посещения этих мест.
- Старайтесь избегать больших групп или скоплений людей, например, собраний и культурно-массовых мероприятий.



- Избегайте рукопожатий и объятий с другими людьми.
- Носите маску только в том случае, если вы больны или ухаживаете за больным. Маски не очень полезны для предотвращения заражения. В настоящее время во всем мире не хватает масок, поэтому используйте маску только в этих условиях.
- Если вы пользуетесь маской, вымойте руки перед тем, как надевать ее, после прикосновения к маске, которую вы носите, и после того, как вы сняли маску и выбросили ее.
- Маски одноразового использования следует носить только один раз, а несколько масок не следует носить одновременно. Маску следует снять и заменить, как только она становится влажной.

Как заботиться о своем здоровье?

- Пожилые люди, а также люди с другими заболеваниями, в частности, с гипертонией, диабетом и сердечными заболеваниями, с большей вероятностью тяжело перенесут коронавирус. Важно, чтобы вы заботились о своем общем здоровье, включая любые специфические состояния, которые у вас уже есть
- Если у вас есть какие-либо заболевания, особенно важно сделать все возможное, чтобы снизить риск заражения коронавирусом: мыть руки, избегать больших скоплений людей и держаться подальше от всех, кто болен



Лекарства

- Важно, чтобы даже при плохом самочувствии вы продолжали принимать лекарства, которые вы уже принимаете от других заболеваний
- Убедитесь, что у вас достаточно лекарств, и если вы плохо себя чувствуете, попросите друга, члена семьи или опекуна обеспечить вас лекарствами.

Диабет

- Люди с диабетом подвергаются повышенному риску. Если у вас диабет, продолжайте принимать лекарства, внимательно следите за уровнем сахара в крови и обратитесь за медицинской помощью, если у вас жар, кашель или одышка

Астма

- Люди с астмой должны продолжать использовать свой ингалятор, как обычно
- Если вам кажется, что астма ухудшается или у вас жар, кашель или одышка, обратитесь за медицинской помощью

Онкология

- Люди с онкологическими заболеваниями, особенно влияющими на иммунную систему, и проходящие лечение и химиотерапию, подвергаются повышенному риску
- Если у вас онкологическое заболевание, важно предпринять меры, указанные ниже, чтобы снизить риск заражения коронавирусом. Если вы чувствуете себя плохо, у вас жар, кашель или одышка, обратитесь за медицинской помощью

Что делать, если вам нужна помощь и поддержка других людей?

- Если вам нужно остаться дома или вы лежачий больной, обратитесь за помощью к членам семьи, друзьям или опекуну. Как вы, так и те, кто помогает вам, должны делать все возможное, чтобы защитить себя, как указано выше, включая мытье рук.
- Попросите членов семьи, друзей или опекуна помочь вам:
 1. Обеспечить вас лекарствами
 2. Купить еду
 3. Сделать уборку
 4. Получить информацию о коронавирусе
 5. Получить информацию о медицинских учреждениях
 6. Добраться до медицинского учреждения
- Убедитесь, что члены семьи, друзья или опекуны знают, если вы плохо себя чувствуете
- Попросите членов семьи, друзей или опекуна не навещать вас, если вы чувствуете себя плохо, особенно испытываете жар, кашель или одышку, пока не получите медицинскую консультацию, если только вам не нужна срочная помощь.
- Попросите членов семьи, друзей или опекунов не навещать вас, если они плохо себя чувствуют, особенно если испытывают жар, кашель или одышку



Обращение за медицинской помощью

- В настоящее время нет вакцины или лекарства для лечения коронавируса
- Медицинская помощь может быть оказана при симптомах коронавируса, если вы плохо себя чувствуете. Большинство людей, заболевших коронавирусом, благополучно выздоравливают с медицинской помощью
- Если вы плохо себя чувствуете, не паникуйте и не скрывайте свое состояние. Обратитесь за медицинской помощью
- Если вы серьезно заболели коронавирусом, вам может понадобиться стационарное лечение



- Убедитесь, что вы и ваша семья, друзья и опекуны знают, куда обратиться за медицинской помощью, если вы почувствуете недомогание с повышением температуры, кашлем или одышкой. Иногда не следует немедленно ехать в ближайшее медицинское учреждение. Постарайтесь найти эту информацию заранее, чтобы вы были готовы и знали, что делать, если вы заболете.

Помните: коронавирус – это серьезное заболевание, но все вместе мы можем защитить себя и других. Принятие разумных мер предосторожности важно, но нельзя поддаваться панике.

Эти рекомендации основаны на глобальных рекомендациях ВОЗ по COVID-19.

Дополнительная информация:

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Узнайте больше:

Helpage.org/coronavirus-COVID19

HelpAge International
PO Box 70156, London WC1A 9GB, UK
Tel +44 (0)20 7278 7778
info@helpage.org
www.helpage.org



@HelpAge



HelpAge International