

Люди с хроническими заболеваниями

Почему следует особенно тщательно оберегать пожилых и людей с хроническими заболеваниями?

Коронавирусная инфекция может тяжело протекать у пожилых людей старше 60-ти лет, или у людей, страдающих хроническими заболеваниями. Вследствие снижения функций иммунной системы их организм может быть слабее, менее устойчивым к заболеваниям и в случае заражения, инфекционному заболеванию могут сопутствовать осложнения и тяжёлые состояния.

Хроническими заболеваниями являются, например, диабет, сердечная недостаточность, высокое кровяное давление, опухоли, астма и другие хронические заболевания легких, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицит.

Коронавирус распространяется воздушно-капельным путём, в основном при близком контакте с заболевшим человеком. Учитывая ослабленный иммунитет пожилых и больных хроническими заболеваниями людей, а также основной путь распространения вируса, крайне необходимо избегать любого контактирования насколько возможно.

Не рекомендуется приводить для присмотра к бабушкам и дедушкам даже здоровых детей, потому что если они заболеют, бабушка и дедушка подвергаются большому риску.

Как люди с высоким уровнем риска должны подготовиться и уменьшить риск заражения?

- **Следуйте правилам гигиены** – мойте руки чаще, не трогайте ими лицо и глаза. При кашле или чихании, прикрывайте рот и нос рукавом или салфеткой. Использованные салфетки следует сразу выбросить в мусор, и затем вымыть руки.
- **Избегайте контактов с людьми, особенно с больными**, которые кашляют. Избегайте скопления большого количества народа и общественных мест, в том числе часы пик в общественном транспорте. Реже посещайте аптеки и магазины и делайте это в то время, когда в них меньше посетителей.
- Если вы здоровы, чаще бывайте и двигайтесь на свежем воздухе и будьте физически активны.
- Следуйте сбалансированному и полноценному питанию.
- Убедитесь, что у вас есть **достаточное количество лекарств для лечения вашего основного заболевания**. При необходимости рецепты можно продлить, связавшись по телефону или электронной почте с вашим семейным врачом.
- Имейте дома запас лекарств, отпускаемых без рецепта, чтобы при необходимости была возможность снизить температуру или смягчить кашель, или насморк.
- **Свяжитесь со своими близкими, друзьями или родственниками**, чтобы совместно договориться, как действовать, если вы заболеете.

Что делать, если вы заболеваете инфекцией верхних дыхательных путей?

- Если инфекция протекает с проявлением симптомов (повышенная температура, кашель, затруднённое дыхание), сообщите об этом своему семейному врачу по телефону при первой возможности. Также можно позвонить на консультационный телефон семейного врача 1220 (бесплатно).

- Не приходите на приём к семейному врачу, если вы не получили от него для этого предварительных инструкций.
- Если вы заболеваете, домашняя изоляция является крайне важной мерой предосторожности для предупреждения дальнейшего распространения инфекции.
- Будучи заболевшим, очень важно употреблять достаточное количество жидкости и разнообразно и сбалансировано питаться. Обязательно необходимо отдыхать, чтобы организм мог направить больше ресурсов на выздоровление. В соответствии с симптомами, можно использовать подходящие для этих состояний народные средства и лекарства, отпускаемые без рецепта. Например, тёплый чай с мёдом, вдыхание пара примерно по 10 минут 5-6 раз в день, и полоскание полости носа. Эти способы помогут улучшить самочувствие, однако на продолжительность болезни они напрямую не влияют.
- Вызывайте скорую медицинскую помощь, если ваше состояние ухудшается и у вас проявляются более тяжёлые симптомы. Например, грудные боли, нехватка воздуха, затруднённое дыхание, расстройство сознания, сильное чувство слабости.

Следите за материалами, публикуемыми на странице Департамента Здоровья:

<https://www.terviseamet.ee/ru/COVID-19>.

При составлении данного материала были использованы материалы Центров по контролю и профилактике заболеваний Европы и США.

Автор: Кристи Рюйтель, старший научный сотрудник в области эпидемиологии инфекционных заболеваний Института Развития Здоровья.