РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

РЦОЗМП

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ В «СЕРЕБРЯНОМ ВОЗРАСТЕ»

В старшем возрасте течение коронавирусной инфекции имеет свои особенности. Она характеризуется нетипичной, иногда стёртой клинической картиной. Симптомы могут быть невыраженными, не соответствовать тяжести заболевания и серьезности прогноза. Важно прислушиваться к своему организму и обращать внимание на любые изменения самочувствия. Заболевание начинается постепенно, но развивается стремительно. Чем раньше начато лечение, тем больше шансов на благоприятный исход.

Значительно повышают риск:

- ✓ болезни сердца и сосудов,
- ✓ повышенное артериальное давление,
- ✓ сахарный диабет,
- ✓ заболевания дыхательной системы,
- ✓ онкологические заболевания,
- ✓ хронические болезни почек,
- ✓ ревматические заболевания,
- ✓ ожирение.

Симптомы коронавирусной инфекции:

- характерна высокая температура, но она может отсутствовать из-за ослабления иммунной системы;
- общая слабость и повышенная утомляемость;
- сухой кашель;
- одышка и затруднение дыхания;
- ощущение давления, тяжести в грудной клетке;
- заложенность носа, насморк;
- потеря или ослабление вкуса и обоняния;
- головные боли, мигрень, дезориентация во времени и месте;
- боли в мышцах и суставах;
- в отдельных случаях могут появляться учащенное сердцебиение, кровохарканье;
- возможны тошнота, рвота, диарея.

Полезные советы:

1. По возможности чаще проводите влажную уборку в доме, уделяя особое внимание горизонтальным поверхностям, ручкам дверей, выключателям. Проветривайте комнаты.

2. Соблюдайте правила личной гигиены: чаще мойте руки с мылом, используйте кожные антисептики, не прикасайтесь руками к лицу. Приходя домой, снимайте верхнюю одежду в коридоре.

3. Соблюдайте социальную дистанцию не менее 1,5 метров и используйте защитные лицевые маски. Не забывайте их менять.

4. Выберите время посещения магазинов, больниц, когда нет большого количества посетителей. По возможности откажитесь от поездок в общественном транспорте. Не стоит совершать поездки в «час-пик».

5. Не нужно отказываться от прогулок на свежем воздухе, регулярной физической нагрузки.

6. Попробуйте освоить систему бесконтактной доставки продуктов, лекарств. При общении с родными и друзьями используйте телефон и видеосвязь.

7. При появлении признаков респираторных заболеваний, а также при обострении хронических, следует незамедлительно вызвать врача на дом!

ПОМНИТЕ!

Самая надежная мера защиты – это **ВАКЦИНАЦИЯ**.
Вакцинация в «серебряном возрасте» переносится как правило легко.
Но даже после вакцинации не забывайте соблюдать все перечисленные советы.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!