Белорусское Общество Красного Креста

КОРОНАВИРУС:
РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Эта брошюра содержит рекомендации и советы для пожилых людей по коронавирусу. В ней 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 коронавирусом, и что следует делать, если необходима медицинская помощь или поддержка.

Наши рекомендации основаны на материалах из следующих источников:

- Информационные материалы Глобальной сети HelpAgeInternational;
- Сайт Всемирной организации здравоохранения;
- «Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях глобальной неопределенности» - Psychology Tools Limited, 2020;
- «Здоровое старение. Методические материалы» - Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, 2016.

Брошюра издана в рамках проекта «Консолидация опыта и развитие программы БОКК по здоровому и активному старению и оказанию медико-социальной помощи на дому» реализуемого при финансовой поддержке Швейцарского Красного Креста.

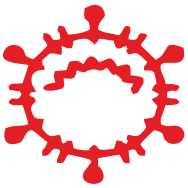
Swiss Red Cross

ДАПАМОГА

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА КРАСНОГО КРЕСТА «**ДАПАМОГА**»

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС

- COVID-19 или коронавирус - это острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), появившаяся в 2019 году.
- Коронавирус впервые был замечен в Китае, но в настоящее время распространяется по всему миру, к середине марта 2020 года есть случаи заболевания более чем в 200 странах.
- Коронавирус вызывает заболевание дыхательных путей и легких.
- К наиболее распространенным симптомам коронавируса относятся повышение температуры тела, затруднение дыхания и сухой кашель. У ряда пациентов могут отмечаться боли в мышцах, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея.
- Некоторые люди заражаются без всяких проявлений заболевания (без симптомов).
- Большинство людей (около 80%) выздоравливают от коронавируса без специального лечения.



- Примерно в одном из шести случаев COVID-19 возникает тяжелая симптоматика с развитием дыхательной недостаточности.
- У пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями, такими как артериальная гипертензия, заболевания сердца или диабет, выше вероятность тяжелого развития заболевания и даже смертельного исхода.
- Люди с высокой температурой, кашлем или затрудненным дыханием должны обращаться за медицинской помощью.

КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ КОРОНАВИРУС

- Люди могут заразиться коронавирусом от других людей, инфицированных вирусом.
- Болезнь может передаваться от человека человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

Есть несколько основных правил, которые каждый может выполнять, чтобы снизить риск заражения коронавирусом:

- Регулярно и тщательно мойте руки проточной водой с мылом. Вы должны мыть руки не менее 20 секунд, согласно правилам мытья рук.

- 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 очищения рук антисептическое средство или спиртовую салфетку. Ими также необходимо тщательно обрабатывать руки в течение не менее 20 секунд.

- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ к своим глазам, носу и рту, особенно если вы не вымыли руки!

- Кашляйте или чихайте только в салфетку, после чего сразу ее выбросьте. Если у вас нет салфетки, кашляйте или чихайте в локоть. Затем сразу же тщательно вымойте руки или обработайте их антисептическим средством.

- По возможности оставайтесь дома или держитесь подальше от других людей.

- Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от тех, кто кашляет или чихает.

- НЕ ПОСЕЩАЙТЕ места, где есть скопления людей, например, собрания и культурно-массовые мероприятия, почту, поликлиники, банк, магазины.

- Избегайте рукопожатий и объятий с другими людьми.

- Обязательно носите маску, если вы больны или ухаживаете за больным.

- 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 (одноразовая маска) или поместили в закрытый пакет либо контейнер (многоразовая маска).

- Маски одноразового использования следует носить только один раз, а несколько масок не следует носить одновременно. Маску следует снять и заменить через 1,5-2 часа, либо как только она становится влажной.

- Важно помнить, что многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце ее необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

В период эпидемии важно заботиться о своем здоровье, особенно если вы в группе риска.

Лекарства

- Важно продолжать регулярно принимать лекарства, которые вы уже принимаете от других заболеваний.
- Убедитесь, что у вас достаточно лекарств. Попросите друга, члена семьи, социального работника или волонтера обеспечить вас лекарствами.

Диабет

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

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 вы чувствуете себя плохо, у вас жар, кашель или одышка, обратитесь за медицинской помощью.

ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

- Если вы плохо себя чувствуете, не паникуйте и не скрывайте свое состояние. Обратитесь за медицинской помощью и следуйте рекомендациям медицинского работника.
- Убедитесь, что вы и ваша семья, друзья, социальный работник и волонтер знают, куда обратиться за медицинской помощью.

ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛСЯ СУХОЙ КАШЕЛЬ, ЗАТРУДНЕНО ДЫХАНИЕ И ДЕРЖИТСЯ ТЕМПЕРАТУРА — ВЫ ДОЛЖНЫ ОСТАТЬСЯ ДОМА И ПОЗВОНИТЬ ПО НОМЕРУ 103 или 112

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

Установите распорядок дня.
Если вы проводите больше времени дома, важно соблюдать режим. Вставайте и ложитесь в одно и то же время, регулярно ешьте, каждое утро готовьтесь к предстоящему дню, надевайте дневную одежду. Можно составить расписание, чтобы у вашего дня была структура.

Поддерживайте умственную и физическую активность.
При составлении расписания на день включите занятия для ума и тела. Очень важна физическая активность. Например, сделайте гимнастику или уделите 30 минут домашней работе, включите видеоролик, демонстрирующий полезные физические нагрузки (см. информацию ниже в разделе «Как поддерживать физическую активность»). Читайте книги, газеты и журналы, начните учить новый язык (иностранные слова), разгадывайте кроссворды, узнавайте что-то новое на онлайн-курсах.

Практика благодарности.
Во времена неопределенности практика благодарности может помочь вам ощущать радость и полноту жизни. Каждый вечер посвятите время размышлениям о том, за что вы сегодня благодарны. Постарайтесь вспомнить что-то конкретное и каждый день замечайте новое, например: «Я благодарна за то, что в обед было солнечно». Можно начать вести дневник благодарности и собирать заметки о приятных моментах.

Занимайтесь приятными делами.
Приятная деятельность помогает улучшить настроение, поэтому очень важно делать то, что вам нравится. Определите занятия, которые вы можете делать дома и занимайтесь ими каждый день. Например, вы можете слушать музыку, смотреть любимые фильмы, учиться на дому, готовить вкусную еду и наслаждаться ей, читать книгу, играть в настольные игры. Общайтесь по телефону с семьей и друзьями. Организуйте социальные мероприятия с друзьями и семьей через интернет-программы (Skype, Viber, WhatsApp, социальные сети).

Замечайте и ограничивайте причины, провоцирующие беспокойство.
Поскольку ситуация, касающаяся коронавируса, все время меняется, может возникнуть ощущение, что нужно постоянно отслеживать новости. Это может вызвать у вас чувство беспокойства и тревоги. Постарайтесь замечать, что именно провоцирует у вас эти чувства. Например, это может быть просмотр новостей дольше 30 минут или поиск новостей на различных сайтах. Чтобы решить эту проблему, вы можете ограничить просмотр новостей (не более 30 мин. в день). Опирайтесь при этом на достоверные источники информации.

Обратитесь в «Добрый телефон»,
где вы сможете получить психосоциальную поддержку от волонтеров вам будет предоставлена информация по волнующему вас вопросу. Волонтеры расскажут о способах защиты собственного здоровья от коронавирусной инфекции и поговорят с вами о том, что вас беспокоит.

«Добрый телефон»:	**201 с мобильного телефона** **122 со стационарного телефона**

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

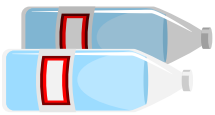
Давайте встанем и выполним несколько упражнений, которые любой может выполнять дома.

ВЫПОЛНЯЙТЕ ТОЛЬКО ТЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВАМ КОМФОРТНО ВЫПОЛНЯТЬ.
Не заставляйте себя делать больше, чем вы можете. Продвигайтесь вперед маленькими шагами. Если вы испытываете боль – ПРЕКРАТИТЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. При необходимости обратитесь к врачу.

Нет необходимости использовать гантели или другого рода утяжелители. Для увеличения нагрузки можно взять полные жестяные консервные банки или бутылки с водой, а можно просто выполнять упражнения без утяжеления.

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ГАНТЕЛИ

Консервная банка
(0.5 кг)



Бутылка воды
(1 кг)

Сетка/упаковка фруктов
(1.5 - 2 кг)

Следите за своей осанкой. Постарайтесь добиться того, чтобы центр тяжести располагался над лодыжками.
Выполняйте упражнения медленно. Нет необходимости быстро переводить тело из одного положения в другое. Высокая скорость не нужна.
Выполняя упражнения, держитесь за спинку устойчивого стула. По мере необходимости, проверяйте, насколько устойчиво вы стоите. Это не соревнования – ваша цель выполнять упражнения медленно и устойчиво.
Постарайтесь выполнить восемь повторов каждого упражнения. Выполняйте упражнение на комфортном для вас уровне, так, чтобы вам было не слишком просто, но и не слишком сложно. Если при выполнении упражнения вы почувствуете боль, тут же остановитесь, сократите число повторов этого упражнения в следующий раз.
Ежедневно занимайтесь по 15 минут.
Двигайтесь каждый день, двигайтесь как можно чаще в течение дня.
По мере того, как вы будете становиться сильнее и увереннее в движениях, вы можете добавить к своему комплексу новые упражнения (например, упражнения на равновесие, которые помогут избежать падений и травм; вы можете их найти на Youtube канале Белорусского Красного Креста).

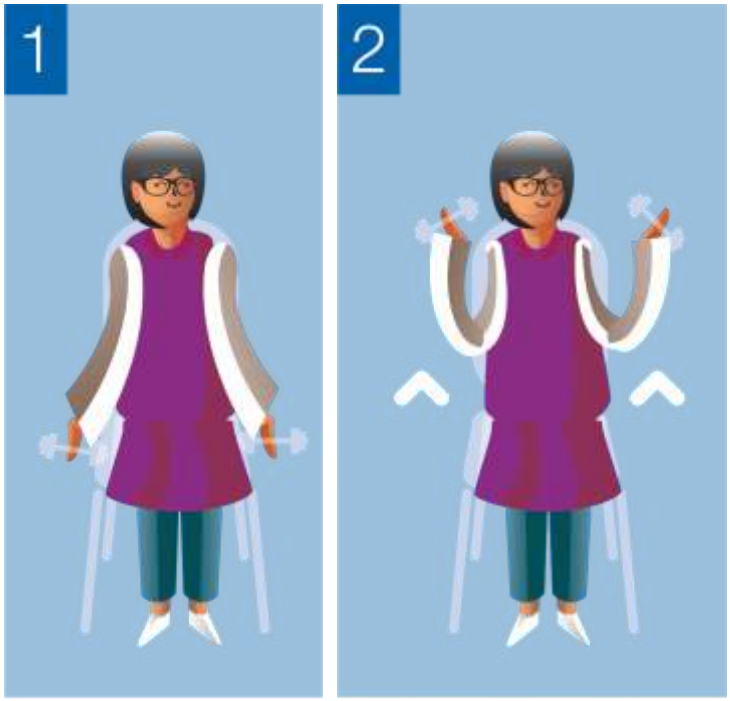
ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ НА БИЦЕПС

ШАГ 1

Сядьте на стул, спина прямая, ноги твердо стоят на полу. Возьмите в каждую руку по гантели (не слишком тяжелые!) и расположите руки свободно вдоль туловища.

ШАГ 2

Сгибая руки в локтях, медленно поднимите гантели к плечам. Следите за осанкой, сохраняйте спину прямой. Старайтесь не двигать плечами (часть руки от локтя до плечевого сустава), сосредоточьте внимание на работе предплечий (часть руки от локтя до запястья). Медленно опустите гантели вниз.



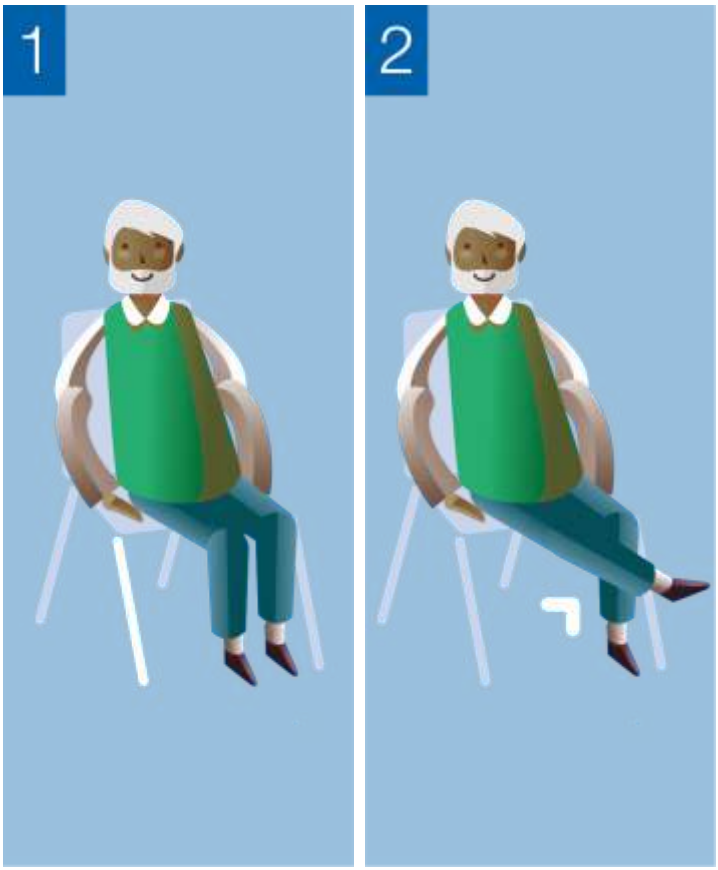
РАЗГИБАНИЕ НОГ СИДЯ

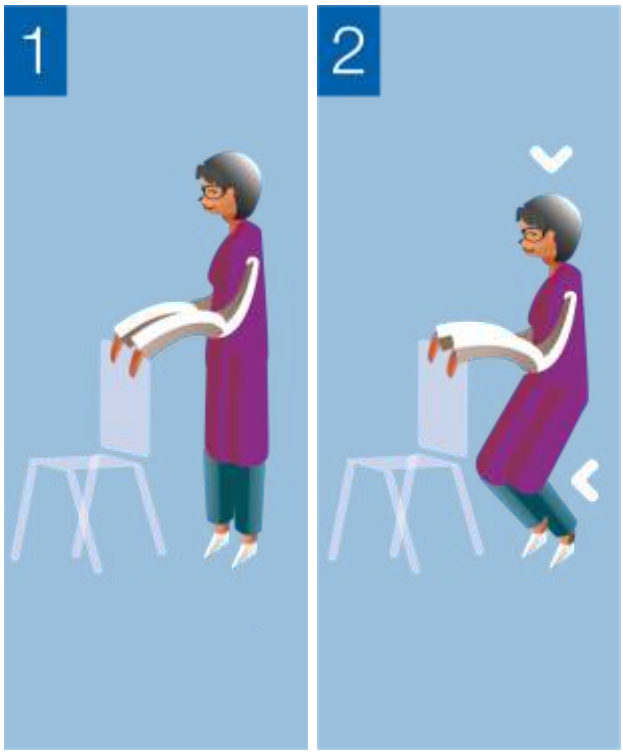
ШАГ 1

Сядьте на стул, спина прямая, ноги твердо стоят на полу. Возьмите в каждую руку по гантели (не слишком тяжелые!) и расположите руки свободно вдоль туловища.

ШАГ 2

Разгибая правую ногу в колене, поднимайте правую голень до полного выпрямления ноги в колене. Удерживайте ногу в таком положении 5 секунд, затем снова опустите правую стопу на пол.





ПОЛУПРИСЕД

ШАГ 1

Встаньте позади стула, лицом к его спинке. Обеими руками возьмитесь за спинку стула для обеспечения опоры. Убедитесь, что вы уверенно держите равновесие. Спина прямая.

ШАГ 2

Приседайте, сгибая ноги в коленях. Следите, чтобы при этом колени не выходили за кончики больших пальцев ног. Слегка напрягайте ягодицы. Держите спину прямо. Не приседайте слишком низко, чтобы не возникли болевые или другие неприятные ощущения. Встаньте из положения полуприседа в исходное положение. Выпрямите спину.

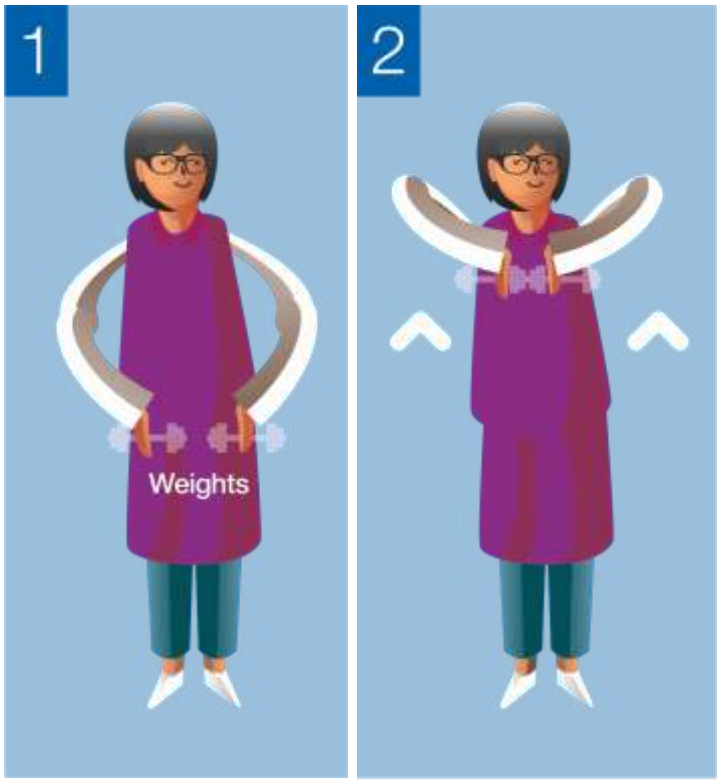
ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ К ГРУДИ

ШАГ 1

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени расслаблены и немного согнуты. Возьмите в каждую руку по гантели (не слишком тяжелые!) и расположите руки свободно вдоль туловища.

ШАГ 2

Сгибая руки в локтях и разводя локти вверх и в стороны, медленно подтяните гантели к груди. Следите за осанкой, сохраняйте спину прямой. Медленно опустите гантели вниз, возвращаясь в исходное положение.



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НАД ГОЛОВОЙ

ШАГ 1

Сядьте на стул, спина прямая, ноги твердо стоят на полу. Возьмите в каждую руку по гантели (не слишком тяжелые!). Держите гантели в согнутых в локтях руках на уровне подбородка. Локти развернуты в стороны. Предплечья перпендикулярны полу. Сделайте вдох.

ШАГ 2

Выжмите гантели вверх, совершая выдох, и полность выпрямите руки. Сделайте вдох и медленно вернитесь в исходное положение. Держите спину прямо. Шея расслаблена.

РАЗГИБАНИЕ РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ

ШАГ 1

Сидя на стуле наклонитесь вперед. Обопритесь правой рукой (предплечьем) на ноги. Спина прямая. Возьмите гантель в левую руку. Поднимите гантель на уровень, согнув левую руку в локте на уровне талии (локоть смотрит назад). Левое плечо (рука от локтя до плечевого сустава) – на одной линии с туловищем или чуть сзади. Это исходное положение.

ШАГ 2

Сгибая руки в локтях и разводя локти. Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелью. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение.

СКРУЧИВАНИЯ СИДЯ

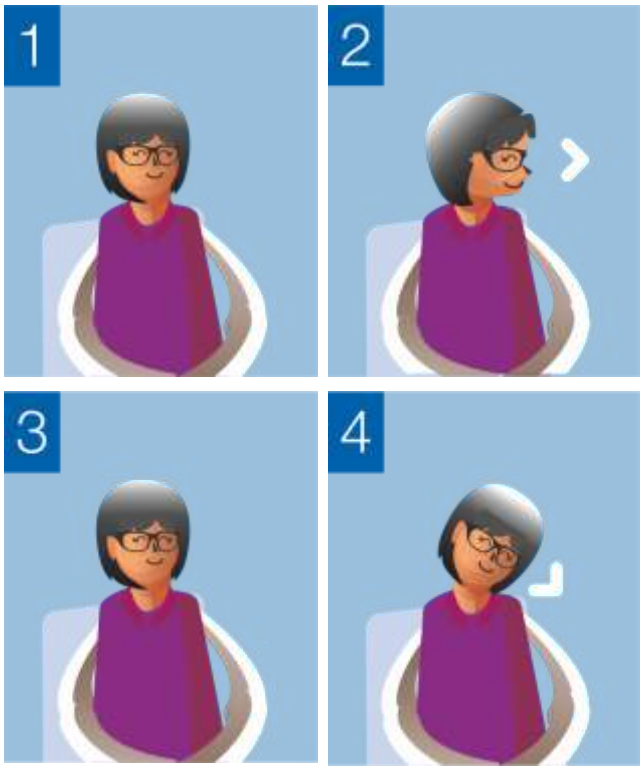
ШАГ 1

Сядьте на пол (на коврик). Ноги согнуты в коленях. Руки скрещены на груди.

ШАГ 2

Медленно отклоняйтесь назад до тех пор, пока это будет комфортно для вас. Это может быть движение малой амплитуды. Главное не опрокинуться на спину, не перенапрячь спину и шею. Вернитесь в исходное положение.

РАСТЯЖКА ШЕИ

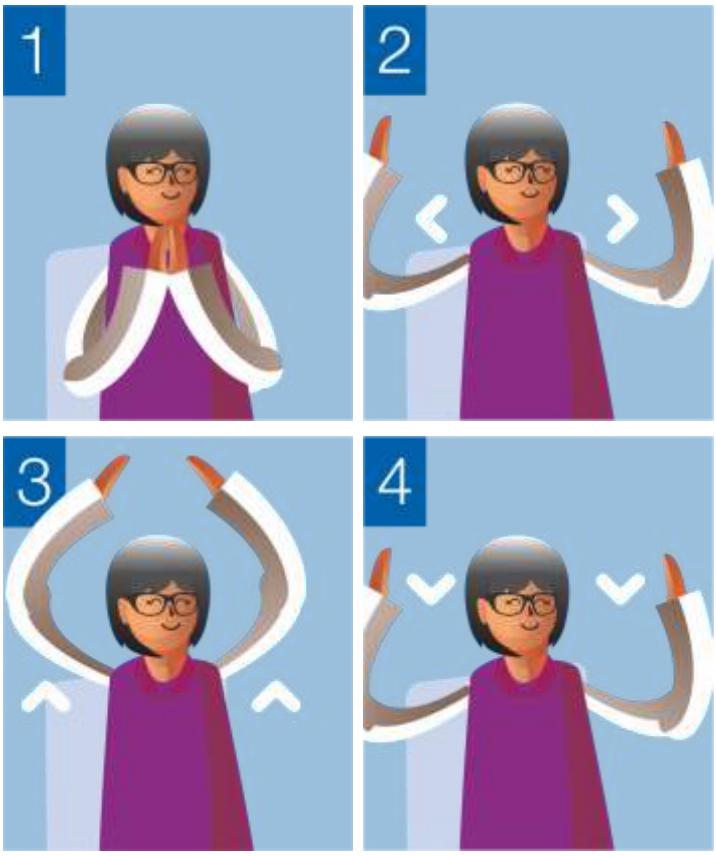


ШАГ 1
Сядьте на стул, расслабьтесь, смотрите вперед.

ШАГ 2
Посмотрите налево, медленно повернув голову настолько, насколько это возможно, не вызывая у вас дискомфорта. Удерживайте такое положение головы на протяжении пяти секунд.

ШАГ 3
Верните голову в исходное положение. Смотрите вперед. Расслабьте шею и плечи.

ШАГ 4
Наклоните голову влево, по-прежнему глядя вперед. Медленно тянитесь левым ухом вниз к левому плечу до тех пор, пока это не вызывает у вас дискомфорта. Не поднимайте плечи. Удерживайте такое положение головы на протяжении пяти секунд. Затем веритесь в исходное положение.



РАСТЯЖКА ПЛЕЧ

ШАГ 1
Сядьте на стул. Сложите ладони перед грудью (руки согнуты в локтях).

ШАГ 2
Максимально разведите руки в стороны на уровне груди, но так, чтобы не испытывать при этом неприятного напряжения в груди или спине.

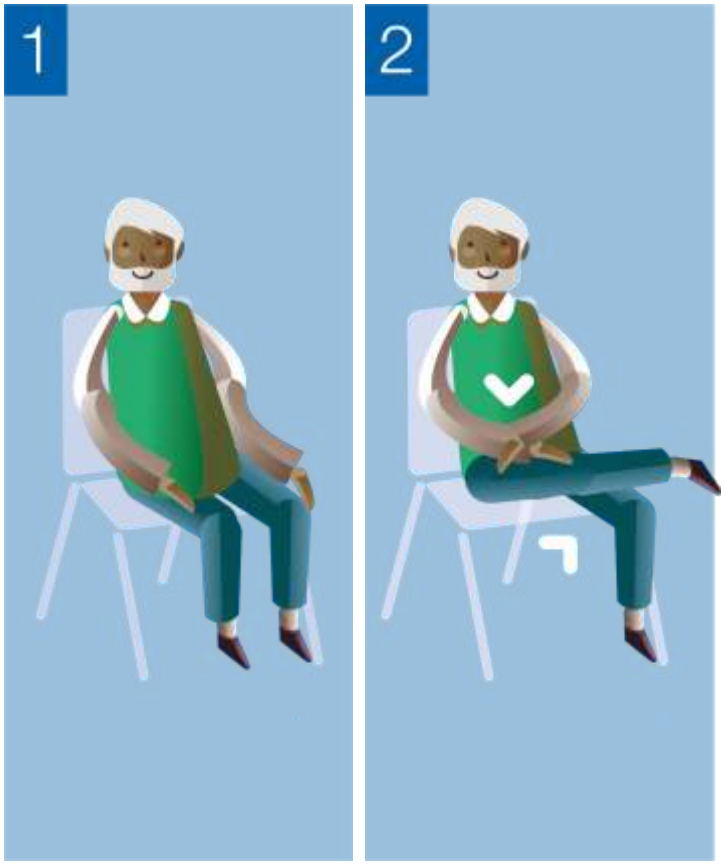
ШАГ 3
Поднимите руки вверх, так, чтобы кисти рук оказались над головой без напряжения в шее.

ШАГ 4
Медленно опускайте руки пока локти не коснутся боков и снова соедините ладони перед собой (исходное положение).

РАСТЯЖКА МЫШЦ ГОЛЕНИ

ШАГ 1
Встаньте лицом к стене и упритесь в нее ладонями. Ноги на ширине плеч, правая нога немного впереди левой.

ШАГ 2
Слегка согните правую ногу в колене. Медленно, избегая рывков, продвигайте таз и туловище вперед, удерживая при этом поясницу в прямом положении, руки согните в локтях. Левая нога должна оставаться вы-прямленной. Не отрывайте пятки от пола. Задержитесь в этом положении на 15 – 30 секунд.



ПЕРЕКРЕСТНАЯ РАСТЯЖКА БЕДЕР

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!
Данное упражнение не рекомендуется выполнять тем, кто страдает заболеваниями тазобедренных суставов или перенес операцию по их замене.

ШАГ 1
Сядьте на стул. Положение тела расслабленное, свободное. Ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

ШАГ 2
Положите правую лодыжку на левое колено, так, чтобы правая голень оказалась параллельной полу. Аккуратно надавите вниз на правую голень обеими руками. Не нужно прикладывать большую силу! Удерживайте такое положение на протяжении 15 – 30 секунд.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

ШАГ 1

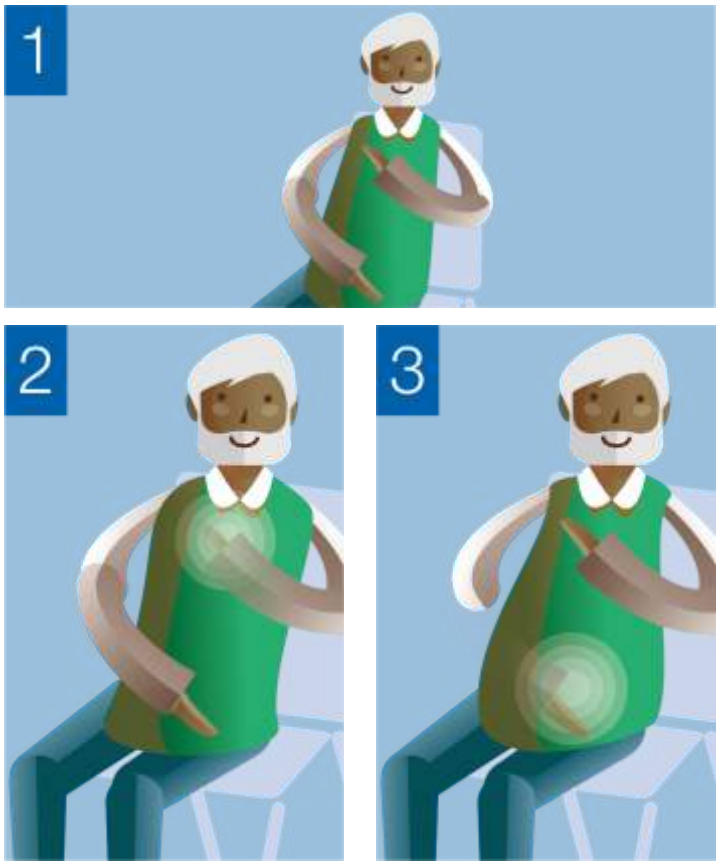
Сядьте на стул. Положение тела расслабленное, свободное. Положите левую ладонь на середину грудной клетки, правую ладонь – на живот. Плечи расслаблены.

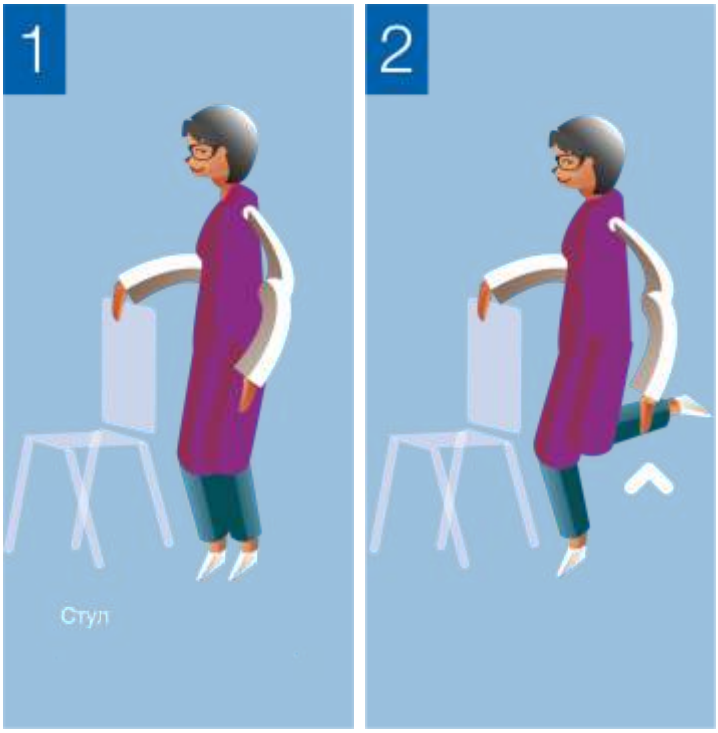
ШАГ 2

Сделайте глубокий вдох грудной клеткой. Почувствуйте, как вздымается грудь и ваша левая рука. Воздух сейчас поступает в верхние отделы легких. Сделайте выдох.

ШАГ 3

Сделайте глубокий вдох животом. Почувствуйте, как вздымается живот и ваша правая рука. Воздух сейчас наполняет нижние отделы легких. Сделайте выдох. Такой способ дыхания является наилучшим при выполнении упражнений.





РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

ШАГ 1

Встаньте позади стула. Правой рукой возьмитесь за спинку стула для обеспечения опоры. Встаньте прямо. Убедитесь, что вы хорошо держите равновесие. Немного согните ноги в коленях.

ШАГ 2

Согните левую ногу в колене, приподняв голень до горизонтального уровня или выше. Возьмите левую ногу за щиколотку или за голень левой рукой и потяните вверх до тех пор, пока не почувствуете напряжение, но не настолько, чтобы испытывать дискомфорт. Удерживайте такое положение на протяжении 15 – 30 секунд. Отпустите ногу и аккуратно поставьте ее на пол.

Во время длительного нахождения дома пожилым людям/людям с инвалидностью могут понадобиться продукты, рецепты, предметы первой необходимости.
Также пожилые люди могут испытывать нехватку в общении и информации.

ОРГАНИЗУЙТЕ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»:

- Определите круг доверия и составьте список телефонных контактов: пожилые родственники, подопечные Красного Креста, участники инициативной группы Красного Креста, соседи, знакомые.

- Составьте удобный график звонков, обзванивайте ваши контакты согласно графику.

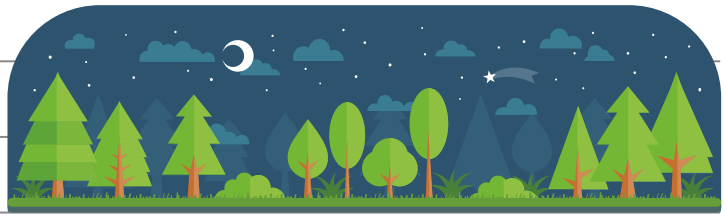
- Во время телефонного разговора с собеседником интересуйтесь:
  - ✓ самочувствием, потребностями (всего ли хватает? какая нужна помощь и поддержка?)
  - ✓ обсуждайте новости;
  - ✓ рассказывайте, чем занимаетесь;
  - ✓ поделитесь советами и информацией из этой брошюры.

- Передайте информацию о потребностях собеседников (продукты, рецепты, предметы первой необходимости) председателю районной организации Белорусского Общества Красного Креста, сотруднику территориального центра социального обслуживания населения. Согласуйте с председателем Красного Креста, как часто вы будете предавать информацию.

Вы можете придумать свою схему звонков и передачи информации:
- Установить очередность сбора информации о потребностях, например, сегодня информацию собираете и передаете вы, завтра кто-то другой из круга доверия.
- Можно передавать информацию по цепочке (первый звонит второму – второй третьему – и т.д.), а последний в этой цепочке передает информацию председателю Красного Креста.

ТЕЛЕФОННЫЕ КОНТАКТЫ

РАСПОРЯДОК ДНЯ



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Внесите номера телефонов актуальные для вашего региона:

Территориальный центр социального обслуживания населения

_____

Учреждение здравоохранения:

Поликлиника _____

Врачебная амбулатория/ФАП _____

Районная организация Белорусского Общества Красного Креста

_____

Инфолиния Белорусского Общества Красного Креста:

201 (звонки с мобильного телефона)

122 (звонки со стационарного телефона)

Телефоны экстренных служб:

103 - Скорая медицинская помощь

112 - Единый номер вызова экстренных служб

Белорусское Общество Красного Креста
ул. К. Маркса, 35, г. Минск, 220030
Республика Беларусь
тел./факс: +375 17 327 14 17
e-mail: info@redcross.by
www.redcross.by