

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!