

# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ О COVID-19

ДЛЯ ПОЖИЛЫХ  
ЛЮДЕЙ

## Как распространяется новый коронавирус, который вызывает заболевание Covid-19?

Вирус, вызывающий заболевание Covid-19, распространяется:

- напрямую контактируя с каплями воздуха, когда зараженный человек говорит, чихает или кашляет;
- при непосредственном прикосновении к зараженному человеку (например, при рукопожатии, поцелуе и т.п.);
- непрямой контакт при прикосновении к поверхностям и предметам, которые были в контакте с зараженным человеком (например, дверные ручки, кнопки лифта, посуда и т.п.)

## Какие первые признаки заболевания Covid-19?

Характерные признаки болезни:

- повышенная температура тела;
- сухой кашель;
- воспаленное горло;
- затрудненное дыхание.

## Почему людям старшего возраста нужно соблюдать усиленные меры предосторожности?

У людей старшего возраста и тех, у кого ослаблен иммунитет или имеются хронические заболевания, например, высокое кровяное давление, проблемы с сердцем или диабет, больше шансов заболеть Covid-19 в более тяжелой форме. Поэтому необходимо тщательно соблюдать свою самоизоляцию, санитарные рекомендации и следить за

состоянием своего здоровья. Большинство заболевших (около 80%) выздоравливают без специального лечения, однако пациенты из группы риска болезнь проходит в более тяжелой форме и проявляется дыхательной недостаточностью, пневмонией и т.п.

## Нужно ли мне делать тест на Covid-19, если я простыл, но не был за границей и не имел контактов с людьми, вернувшимися из других стран?

Если есть подозрение заражения новым коронавирусом, ни в коем случае нельзя идти к семейному врачу или любое другое лечебное заведение (поликлинику, амбулатории, больницы и т.п.). Если заболевание проходит в **легкой форме** (например, повышенная температура, сухой кашель и воспаленное горло), необходимо связаться **по телефону** со своим семейным врачом и следовать его указаниям. Вне рабочего времени семейного врача можно звонить на информационный номер **66016001**. Если симптомы **заболевания тяжелые** (например, очень высокая температура и затрудненное дыхание), необходимо звонить **113!**

## Как действовать, если необходимо приобрести лекарства, продукты и другие товары первой необходимости?

Чтобы избежать заражения, желательно

сократить частоту посещения магазина и покупать продукты на неделю или использовать имеющиеся дома запасы еды, если есть. Попросите помощи молодых членов семьи, родственников или соседей, которые могли бы помочь с доставкой необходимых товаров. Если другой возможности нет, то торговые места лучше посещать в часы наименьшего скопления людей, соблюдая дистанцию между посетителями 2 метра и максимально избегая прямого контакта с другими. Делая покупки, желательно носить перчатки и не прикасаться руками к лицу. После посещения магазина **обязательно** тщательно вымыть и продезинфицировать руки.

### Что делать, если запланирован визит к врачу?

Во время чрезвычайной ситуации оказание плановой медицинской помощи может быть ограничена или отменена. Перед запланированным визитом лучше связаться с лечебным учреждением, чтобы узнать о существующих ограничениях. В случае, если запланирована операция или другая медицинская процедура, свяжитесь с лечебным учреждением, чтобы уточнить не отменили ли ее или перенесли. В больницах, которых проводятся тестирования на Covid-19, пациенты особенно разграничены, чтобы избежать пересечения с другими, поэтому нет основания для беспокойства о возможном прямом контакте с инфицированными.

### Как избежать заражения вирусом?

- Часто и тщательно мойте руки с мылом и водой, особенно перед едой, перед прикосновением к лицу, после посещения туалета;

- Если руки нет возможности помыть, рекомендуется их обрабатывать специальными дезинфицирующими средствами для рук;
- Избегайте общественных мест и походов в гости;
- Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других людей, особенно, если кто-то чихает или кашляет;
- При кашле и чихании закройте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, выбросьте ее после использования и вымойте руки;
- Если нет салфетки, чихать и кашлять нужно во внутреннюю сторону локтя;
- Регулярно очищайте и проветривайте помещения.

Инкубационный период при заболевании составляет от 2 до 14 дней. Это примерное время появления симптомов, если вы подвергались воздействию вируса. Это время, которое необходимо провести в самоизоляции или на домашнем карантине после возвращения из-за границы, чтобы убедиться, что человек здоров. Если из другой страны вернулись близкие, друзья или соседи, избегайте прямого контакта с ними в течение как минимум 14 дней.

### Можно ли гулять на свежем воздухе?

Людам, на которых не распространяются обязательные меры карантина, могут отправляться на прогулки на свежем воздухе, но избегать общественных мест, где собирается большое количество людей, и по возможности соблюдать физическую дистанцию. По возвращению домой **обязательно** тщательно вымыть руки.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs