Рекомендации для людей с риском коронавируса (COVID-19)



Известно, что новую коронавирусную инфекцию переносят все по-разному.

От бессимптомного до крайне тяжёлого, порой несовместимого с жизнью состояния. Некоторые люди с большей вероятностью перенесут болезнь в тяжёлой форме.

На сегодняшний день нам по-прежнему необходимо принимать дополнительные меры для защиты тех, кто подвергается наибольшему риску.

**КТО НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА ТЯЖЁЛОГО ТЕЧЕНИЯ COVID-19?**

- люди от 65 лет и старше

- перенесшие трансплантацию органов и проходящие курс иммуносупрессивной терапии

- перенесшие пересадку костного мозга за последние 24 месяца

- находящиеся на иммуносупрессивной терапии по поводу лейкоза, лимфомы или миелодиспластического синдрома, диагностированных в течение последних 5 лет

- проходящие химиотерапию или лучевую терапию

- курение увеличивает риск тяжёлого течения COVID-19



**КТО НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА СРЕДНЕТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ COVID-19?**

люди с сопутствующими заболеваниями:

- хроническая почечная недостаточность

- заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, плохо контролируемое артериальное давление).

- хронические заболевания лёгких

- онкологическое заболевание (диагностированное за последние 12 месяцев)

- сахарный диабет

- ожирение с ИМТ ≥ 40 кг / м2

- хроническое заболевание печени

- неврологические заболевания (инсульт, деменция, другие)

- первичный или приобретённый иммунодефицит



**КАК ЗАЩИТИТЬ ЛЮДЕЙ ИЗ ГРУППЫ РИСКА?**

Если вы здоровы, но в семье есть пожилой человек или родственник, имеющий хронические заболевания, вам все равно необходимо соблюдать меры профилактики.

Соблюдайте правила гигиены и проявляйте осторожность при общении с другими людьми. Это лучшая защита для вас и вашей семьи от коронавируса:

* чихайте и кашляйте только в салфетку иди свой локтевой сгиб
* немедленно выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро и мойте руки

Важно: частое мытье рук водой с мылом, в том числе до и после еды, и после туалета, а также после посещения магазинов или других общественных мест, использование дезинфицирующих средств для рук на спиртовой основе (60% спирта), по возможности очищение и дезинфекция поверхностей, к которым вы прикасаетесь!

* держитесь на расстоянии 1,5 - 2 метров от других людей
* в общественных местах используйте медицинскую маску
* закажите доставку лекарств и продуктов, если это возможно. Если нет - отдавайте предпочтение ближайшим магазинам и аптекам избегая использования общественного транспорта.

Старайтесь как можно меньше контактировать с родственниками из групп риска, отложите поездки в гости, используйте телефон или видеосвязь.

Если вы заболели - изолируйтесь в отдельной комнате.

Со всеми рекомендациями по профилактике новой коронавирусной инфекции вы можете ознакомиться на нашем сайте в разделе профилактика инфекционных заболеваний, а также на страницах наших социальных сетей.