

# Защита пожилых людей

Наше население старшего возраста выстояло несколько государственных режимов, прошло через огонь и воду и справлялось с невзгодами в самых стесненных обстоятельствах. Поэтому многим может показаться, что эти рекомендации являются чрезмерной реакцией или даже что изолировать пожилых людей несправедливо. Это не так. У пожилых людей существует очень высокий риск тяжело заболеть, заразившись новым вирусом. В этом руководстве мы говорим о людях в возрасте старше 60 лет, при этом особенно высокие риски присутствуют у людей старше 80 лет. Если мы неотреагируем немедленно и очень решительно, то больше всего пострадают именно наши пожилые люди. Поэтому мы просим со всей серьезностью отнестись к применению изложенных ниже рекомендаций.

В Эстонии распространяется новая коронавирусная болезнь COVID-19, и она уже достигла многих сообществ. Несмотря на то, что почти в 90% случаев заболевание протекает в легкой форме, доля легких случаев болезни среди пожилых людей значительно меньше. Больше всего подвержены риску тяжелого и опасного для жизни хода болезни люди старше 60 лет и пациенты с хроническими заболеваниями (пациенты, страдающие от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, хронических респираторных заболеваний, а также пациенты, получающие противоопухолевую и иммуносупрессивную терапию). Сейчас мы достигли такой фазы распространения вируса, в которой с большой долей вероятности сдержать дальнейшее распространение вируса уже не удастся, и следует обратить внимание на группы населения, наиболее подверженные риску тяжелого течения заболевания. Поскольку болезнь распространяется от человека к человеку, защитить группу риска можно благоразумными действиями.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ:

■ **ОТМЕНИТЕ ВСЕ НЕНУЖНЫЕ ПОСЕЩЕНИЯ И ВСТРЕЧИ ВНЕ ДОМА, КОТОРЫХ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ.** Сейчас не время отмечать дни рождения, годовщины свадьбы или другие праздники. Следуйте официальным инструкциям, которые дает государство и Департамент здравоохранения. Не приглашайте гостей (в том числе членов семьи) и не ходите в гости сами. Не предлагайте посидеть с внуками! В данный момент дети не входят в группу риска, и их заболевание протекает в легкой форме, при этом в семейном кругу существует высокий риск заражения вас самих.

### ■ СОСТАВЬТЕ ПЛАН НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЕТЕ:

- договоритесь с близкими, кому следует позвонить в случае заболевания. Если таких близких нет, следует позвонить в центр семейных врачей или социальному работнику местного самоуправления. Проверьте, чтобы у вас были необходимые номера телефонов;
- запаситесь обычными лекарствами, которые вы привыкли принимать при заболеваниях верхних дыхательных путей: жаропонижающими, лекарствами от кашля и пр. Кроме того, запаситесь своими обычными ежедневно принимаемыми лекарствами; следует исходить из расчета запаса медикаментов примерно на один месяц;
- убедитесь, что ваши близкие знают, какие препараты вы принимаете каждый день, или знают, где их искать. Схема лечения должна

быть записана и расположена на видном месте, например на холодильнике.

### ■ МНОГИЕ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ЖИВУТ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ХОДЯТ НА РАБОТУ ИЛИ В ДЕТСКИЙ САД. ПРИ СОВМЕСТНОМ ПРОЖИВАНИИ СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ МЕРЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ, НАПРИМЕР:

- все, кто приходит домой, первым делом должны вымыть руки;
  - по возможности пожилой член семьи должен жить отдельно от других членов семьи и избегать тесных контактов с ними. Если находиться в отдельной комнате невозможно, рекомендуется сохранять дистанцию с другими людьми в 1–2 метра;
  - поверхности, к которым часто прикасаются, необходимо часто чистить. Сюда входят, например, переключатели, дверные ручки, пульты дистанционного управления телевизора, компьютеры, телефоны, поверхности в ванной, кухонные столы и рабочие поверхности, двери холодильников, тумбочки. При отсутствии специальных чистящих средств для очистки подходит даже самая обычная мыльная вода. Коронавирусы погибают при 60-градусном нагревании в течение 30 минут, поэтому необходимо регулярно стирать чистящие салфетки;
  - комнаты следует проветривать как можно чаще;
  - если кто-то из членов семьи заболел, этот человек должен носить маску. Ношение маски целесообразно в двух ситуациях: ее должен носить заболевший, чтобы не заражать других людей, а также маску должен носить человек (сиделка, медицинский работник), ухаживающий за заболевшим. Понятно, что маски доступны не в каждой семье, в этом случае заболевший должен строго придерживаться элементарной гигиены: частое мытье рук с мылом и водой не менее 20 секунд, отдельная посуда, одноразовые носовые платки, которые нельзя использовать повторно, и т. д.
- **РАСПЛАНИРУЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ЗАРАНЕЕ: ПЕРЕСМОТРИТЕ И ОРГАНИЗИРУЙТЕ ЗАПАС ЕДЫ НА ДВЕ НЕДЕЛИ И МЕСЯЧНЫЙ ЗАПАС ЛЕКАРСТВ:**
- по возможности не ходите в магазин и аптеку самостоятельно, попросите туда сходить своих близких или социального работника местного самоуправления. Если вы все же должны ходить в магазин и аптеку самостоятельно, то чем реже, тем лучше;
  - по возможности составьте списки покупок из магазинов и аптек и попросите помощников принести все вещи за один раз и передать через дверь;
  - лекарства по цифровым рецептам может купить и другой человек. При покупке рецептурных лекарств в аптеке необходима ИД-карта того человека, который их покупает, и личный код того человека, которому лекарства прописаны (для которого они покупаются);
  - если продукты питания и лекарства приносит кто-то другой, долгохранящиеся продукты и требующие заморозки продукты следует упаковать в отдельные пакеты. Продукты, которым требуется холод, естественно, нужно положить в холодильник, и после этого тщательно вымыть руки. Вещи с более длительным сроком хранения можно оставить стоять в сумке у двери: на бумажных пакетах вирус остается жизнеспособным в течение 24 часов, а на пластиковых пакетах – 2–3 дня;

# Защита пожилых людей

- если у вас нет в Эстонии близких, которые могли бы помочь вам, или ваши близкие заболели, обратитесь к социальному работнику местного самоуправления.

## ■ ЦЕНТРЫ СЕМЕЙНЫХ ВРАЧЕЙ И БОЛЬНИЦЫ ПРОДОЛЖАЮТ РАБОТАТЬ:

- большинство проблем можно решить по телефону или электронной почте, в данный момент они являются предпочтительными каналами связи. Проконсультируйтесь по телефону со своей семейной медсестрой или семейным врачом о том, как лучше всего поступить с вашей проблемой;
- если вам требуется прием и осмотр, вам будет предоставлено определенное время для прихода на прием – придерживайтесь этого времени, не опаздывайте и не приходите слишком рано. В данный момент необходимо стараться еще больше избегать того, чтобы сразу нескольким пациентам приходилось одновременно ждать у одной двери;
- если у вас проблемы со здоровьем, не будьте излишне неприспособлены, лучше позвоните своему семейному врачу, чтобы попросить совета. Телефонные очереди могут быть длинными, поэтому не следует пугаться.

## ■ МНОГИЕ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ХОДЯТ НА РАБОТУ. МНОГИЕ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ТАКЖЕ РАБОТАЮТ МЕДИКАМИ. ХОДИТЬ НА РАБОТУ НЕ ЗАПРЕЩЕНО, ОДНАКО СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ПРОСТЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- по возможности избегайте общественного транспорта и ездите на своей машине или ходите на работу пешком.
- ходите на работу только в том случае, когда это крайне необходимо, предпочтительно по маршруту работа-дом-работа;
- по возможности сохраняйте двухметровую дистанцию с людьми;
- тщательно мойте руки после нахождения рядом с другими людьми, после прихода с улицы, после посещения туалета, перед едой, после использования лифта и т. д.;
- избегайте рукопожатий, объятий и других необязательных физических контактов со всеми людьми;
- старайтесь не касаться руками лица;
- если вы чувствуете себя больным или даже просто приболевшим, оставайтесь дома и при необходимости попросите листок нетрудоспособности.

## ■ МНОГИЕ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ЖИВУТ В ДОМАХ ПРЕСТАРЕЛЫХ:

- посещение домов престарелых и больниц сейчас строго запрещено!
- поддерживайте контакт со своими близкими по телефону, чтобы нахождение в изоляции было эмоционально более терпимым.

## ■ ОГРАНИЧЬТЕ ПРОСМОТР, ПРОСЛУШИВАНИЕ ИЛИ ЧТЕНИЕ НОВОСТЕЙ, ВЫЗЫВАЮЩИХ ТРЕВОГУ ИЛИ СТРЕСС. Ищите информацию только из надежных источников и прежде всего для того, чтобы получить инструкции о планировании дальнейших действий и защиты себя и своих близких. Смотрите новости в определенное время дня, один или два раза. Пугающий и практически бесконечный поток новостей о текущей пандемии в конечном итоге каждого заставит волноваться.

## ■ Домашняя изоляция в одиночестве может быть эмоционально трудной и казаться несправедливой. Договоривайтесь со своими

друзьями или членами семьи о регулярных телефонных звонках или видеозвонках, почитайте какую-нибудь книгу, до которой давно не доходили руки, найдите возможности передвижения по дому и сохранения физической активности.

## СОВЕТЫ ДЛЯ БЛИЗКИХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ:

- ознакомьтесь с лекарствами, которые ежедневно принимает ваш близкий человек. Их не нужно запоминать, однако схема лечения с названиями лекарств, количеством и временем (утром, вечером) ежедневного приема таблеток следует разборчиво записать и поместить на видное место (например на холодильник);
- договоритесь о плане действий, если заболите вы сами или заболит ваш пожилой член семьи. Кто возьмет на себя ответственность за еду и лекарства, кто позвонит в центр семейных врачей или социальному работнику? Договоритесь об этих вещах заранее;
- договоритесь о регулярных телефонных звонках или видеозвонках. Социальная изоляция может быть трудной для людей, особенно если они до сих пор были самостоятельны и отлично со всем справлялись.

## СОВЕТЫ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ:

- зачастую работодатель не знает о хронических заболеваниях своих пожилых работников. Медицинские данные являются деликатными личными данными, поэтому все пожилые работники должны рассматриваться как лица с потенциально высоким риском;
- по возможности в настоящий момент для пожилых работников следует найти такие трудовые обязанности, которые не требуют личных встреч, следует максимально использовать возможность работы из дома, по телефону и с помощью цифровых решений. Если это невозможно, на рабочем месте должны строго соблюдаться правила гигиены;
- по возможности пожилым людям следует работать в отдельном кабинете или по крайней мере в отдельном углу помещения на расстоянии двух метров от других людей.

## СОВЕТЫ ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ДОМОВ ПРЕСТАРЕЛЫХ:

- Персоналу с лихорадкой или симптомами заболевания верхних дыхательных путей строго запрещено приходить на работу в дома престарелых!
- Настоятельно рекомендуется установить в доме для престарелых порядок, при котором весь персонал, вступающий в контакт с клиентами, должен дома перед приходом на работу измерить себе температуру. Запрещено приходить на работу с высокой температурой.
- Владельцы домов престарелых должны заблаговременно продумать решения в ситуации, когда часть персонала будет больна или находится на карантине.

