

№ 5/н от 24.03.2020

**Заявление Российской ассоциации геронтологов и гериатров
в связи с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19
для общественности**

У лиц старших возрастных групп риск развития серьезных осложнений и смерти в результате коронавирусной инфекции COVID-19 значительно выше, чем у людей молодого и среднего возраста, при равной вероятности контакта с новым вирусом. Смертность от коронавирусной инфекции COVID-19 у лиц 80 лет и старше достигает 15%, в то время как у людей моложе 50 лет она менее 0,5%. Причины повышенной уязвимости людей пожилого и старческого возраста – снижение физиологических резервов, общей сопротивляемости и устойчивости организма, наличие множественных проблем со здоровьем.

Первостепенную важность имеют всесторонние усилия для предотвращения контакта пожилого человека с вирусом, а именно - соблюдение социальной дистанции и строгие гигиенические меры.

- Не выходите на улицу, не посещайте общественные места, не пользуйтесь общественным транспортом
- Воздержитесь от визитов к родственникам и друзьям, и наоборот – визитов родственников и друзей к Вам
- Обязательно поддерживайте контакты с родственниками и друзьями с использованием современных средств связи
- Если Вы вышли на улицу или находитесь в общественном месте, соблюдайте дистанцию не менее 1 метра от других людей.
- Тщательно мойте руки с мылом, намыливайте не менее 20 секунд, особенно – после возвращения с улицы, используйте специальные антисептики для рук, не трогайте лицо руками

- При появлении симптомов (температура, сухой кашель, затрудненное дыхание), вызывайте врача на дом, но не идите в поликлинику.

- Обратитесь в социальную службу за помощью при необходимости покупки продуктов питания и лекарств

Организациям, в коллективах которых работают люди пожилого возраста, рекомендуется перевести сотрудников пожилого возраста на удаленную работу.

Люди пожилого и старческого возраста нуждаются в социальной поддержке и помощи. Вынужденное, но необходимое ограничение социальных контактов может отрицательно сказаться на психоэмоциональном и функциональном статусе пожилого человека.

- Помощь социальных служб и волонтеров важна, но должна быть БЕЗОПАСНОЙ. Социальные работники и волонтеры должны помнить о том, что они могут быть потенциальными носителями вируса и предпринимать все меры для предотвращения заражения пожилого человека, которому они оказывают помощь.

- Родственникам пожилых людей необходимо как можно чаще общаться с ними с использованием современных возможностей связи - по телефону, интернету.

В период распространения новой коронавирусной инфекции людям старшего возраста необходимо соблюдать основополагающие меры по сохранению своего здоровья

- Продолжение приема лекарственных препаратов для лечения хронических заболеваний, назначенных врачом

- Продолжение в домашних условиях физических упражнений, направленных на укрепление мышечной силы, выносливости и равновесия

- Полноценное питание с обязательным потреблением продуктов, содержащих белок, в каждый прием пищи

- Употребление жидкости не менее 1,5 л в сутки

- Организация безопасного быта для предотвращения падений

Пациентам пожилого и старческого возраста должна оказываться вся необходимая помощь при лечении осложнений коронавирусной инфекции COVID-19.

Российская ассоциация геронтологов и гериатров обращается к гражданам всех возрастов:

- Больницы – не передовая линия борьбы с коронавирусной инфекцией. Передовая линия – это МЫ ВСЕ.
- Вирус не распространяется сам – его распространяют люди.
- Лучшее лекарство – это НАШЕ решение строго соблюдать меры профилактики.

Только так мы сможем сберечь здоровье наших близких, родителей, дедушек и бабушек!

Президент РАГГ



О.Н. Ткачева

