



Ваше психическое здоровье также крайне важно, особенно в условиях физического дистанцирования

Пожилые люди и люди с уже имеющимися заболеваниями (такими как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, респираторные заболевания) более подвержены заболеванию тяжелой формой вируса



Информационный бюллетень

COVID-19 и НИЗ



Всемирная организация здравоохранения

Европейское региональное бюро



COVID-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

НИЗ и психическое здоровье

www.who.int/ncds
www.who.int/mental_health

COVID-19 и НИЗ

Для людей, живущих с неинфекционными заболеваниями или страдающих ими:

- Люди всех возрастов могут заразиться новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).
- Риск заболевания тяжелой формой вируса увеличивается после 60+ лет.
- Люди с уже имеющимися неинфекционными заболеваниями (НИЗ) также более уязвимы к заболеванию тяжелой формой вируса. Такие НИЗ включают в себя:
 - Сердечно-сосудистые заболевания (например, гипертонию, лица, которые перенесли или подвержены риску инфаркта или инсульта)
 - Хронические респираторные заболевания (например, ХОБЛ)
 - Диабет
 - Рак

Технические рекомендации по коронавирусной инфекции (COVID-19): Оказание помощи пациентам*

- **Определить сопутствующее(ие) заболевание(ия) пациента, чтобы адаптировать лечение критического заболевания и оценить прогноз**
- **Диалог с пациентом и его семьей на раннем этапе**
При проведении интенсивной терапии от COVID-19 определите, применение каких лекарств следует продолжить, а какие следует временно прекратить. Активно ведите диалог с пациентами и их семьями, предоставляйте поддержку и информацию о прогнозе лечения. Определите ценности и предпочтения пациента в отношении поддерживающих жизненные функции вмешательств.

* Более подробная информация доступна по ссылке:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331446/WHO-2019-nCoV-clinical-2020.4-rus.pdf?sequence=17&isAllowed=y>

Факторы риска и условия, способствующие большей уязвимости для тяжелой формы COVID-19:

- Курильщики, по всей вероятности, более уязвимы к COVID-19, так как сам акт курения означает, что пальцы рук (и, возможно, зараженные сигареты) соприкасаются с губами, что увеличивает вероятность передачи вируса от рук ко рту. Курильщики также могут страдать заболеваниями легких или снижением жизненной емкости легких, что значительно увеличивает риск серьезных заболеваний.
- Приспособления для курения, такие как кальян, часто предполагают совместное использование мундштуков и шлангов, что может способствовать передаче COVID-19 в общественных и социальных условиях.
- Условия, вызывающие увеличение потребности в кислороде или уменьшение способности организма использовать его должным образом, повышают риск развития у пациентов последствий двусторонней вирусной пневмонии.

Ведение **здорового образа жизни** позволит улучшить работу всех функций организма, в том числе иммунных. Соблюдение здоровой диеты с большим количеством фруктов и овощей, поддержание физической активности, отказ от курения, ограничение или отказ от употребления алкоголя и достаточное количество сна - ключевые компоненты здорового образа жизни.

Рекомендации для людей, живущих с НИЗ или страдающих НИЗ:

1. Продолжайте принимать лекарства и выполнять рекомендации врача.
2. Обеспечьте запас лекарств на один месяц или дольше, если это возможно
3. Держитесь на расстоянии не менее одного метра от людей с кашлем, простудой или гриппом.
4. Часто мойте руки водой с мылом
5. Бросьте курить и избегайте употребления алкоголя или наркотиков в качестве стратегии преодоления проблемы
6. Оберегайте свое психическое здоровье