

Десять важных правил самоизоляции для пожилых.

Совет первый и самый важный. Оставайтесь дома и просите о помощи

Вы должны остаться дома и ограничить контакты с другими людьми — родными, соседями, продавцами, аптекарями. Из-за эпидемиологической ситуации с коронавирусом пожилые в группе риска (и особенно те, у кого есть хронические заболевания).

Сейчас то время, когда любые бытовые вопросы нужно делегировать. В первую очередь родственникам: попросить их приносить вам продукты, лекарства, оплатить счета. Можно обратиться за помощью к соседям: при этом желательно позвонить им по телефону, а деньги и список — оставлять рядом с их дверью. Еще один вариант — социальные работники: по вашему запросу они тоже помогут купить все необходимое в магазине и аптеке.

Если вы живете в частном доме или на даче — можете спокойно гулять по двору и саду.

Совет второй. Организуйте запас лекарств и не ходите за рецептом в поликлинику

На время самоизоляции купите про запас все лекарства, которые постоянно принимаете, и те, которые помогают вам справиться с неотложным состоянием — с высоким давлением, головной болью, повышением температуры, болью в сердце, диареей или, наоборот, задержкой стула. То есть у вас должен быть набор препаратов, которыми вы регулярно пользуетесь каждый день и в экстренном случае. Проверьте работу всего, что помогает вам оценивать состояние здоровья: термометр, тонометр и другие средств контроля. На всякий случай в вашей аптечке должны быть антисептик и маски.

Что делать, если нет рецепта или не хватает какого-то лекарства? Не нужно идти в поликлинику, там сейчас новые правила посещения. Просто позвоните туда по телефону, объясните ситуацию — к вам придет специалист либо ваш запрос перенаправят на социального работника.

Если у вас появился сухой кашель, затруднено дыхание и держится температура — вы должны остаться дома и позвонить по номеру [103](#).

Совет третий.

В общественных местах соблюдайте дистанцию, а потом — обрабатывайте руки

Если все же куда-то идете — выполняйте такой алгоритм: ходите не в час пик, держитесь от других людей на дистанции не менее двух метров. Особенно если видите, что прохожие рядом с вами кашляют, чихают или имеют другие признаки простуды.

Все, к чему вы можете прикоснуться в общественном месте, — ручки дверей, кнопки в лифте, поверхности кассовых лент — может быть источником заражения. Носите с собой небольшую баночку с антисептиком и обрабатывайте им руки после того, как до чего-то дотронулись. Если есть возможность — откажитесь от поездок в лифте, если нет — старайтесь пользоваться им без соседей.

Самому чихать и кашлять нужно в локоть или салфетку (ее потом нужно сразу же выбросить). Грязными руками не следует трогать лицо — глаза, нос и рот. Вернувшись домой, обязательно обрабатывайте руки: тщательно мойте их с мылом не менее 20 секунд, не забывая о промежутках между пальцами.

Совет четвертый. Оставайтесь на связи

Проверьте, чтобы у вас работал телефон и интернет (если он есть). Храните на видном месте список телефонов для экстренной помощи, родственников, соседей, соцработника.

Важно, чтобы вы, даже не выходя из дому, оставались в социальной среде. Активно пользуйтесь телефоном — звоните родственникам, друзьям, соседям хотя бы раз в день. Узнавайте их состояние, обсуждайте новости, рассказывайте, чем занимаетесь. Общение — это профилактика старческой астении (патологического старения).

Совет пятый. Хорошо питайтесь

Не бойтесь просить о помощи. Пусть ваши родственники, знакомые, соседи или социальные работники помогут с покупкой продуктов (а если вы активный пользователь интернета — попробуйте освоить доставки). Про запас можно купить нескоропортящиеся продукты, а все остальное — "молочку", хлеб, овощи и фрукты — берите без фанатизма.

Во время самоизоляции вы особенно хорошо должны следить за своим питанием и не лениться готовить: у малоподвижного человека, который не ест достаточное количество белков и витаминов, значительно возрастает вероятность развития старческой астении и снижается иммунитет, а значит — увеличивается риск заболеть вирусными инфекциями.

Совет шестой. Двигайтесь дома

Минимум три раза в день выполняйте любые физические упражнения — можно поприседать, походить по дому или просто потопать. Если ваше здоровье не позволяет и вы лежите в кровати, чаще переворачивайтесь, присаживайтесь, делайте дыхательную гимнастику, просто болтайте руками-ногами. Снижение физической активности неблагоприятно скажется на сердечно-сосудистой системе и на вашем психологическом состоянии.

Совет седьмой. Проветривайте квартиру и делайте влажную уборку

Делайте влажную уборку минимум два раза в неделю, если живете одни, и обязательно несколько раз в день проветривайте комнаты. Не зашторивайте плотно окна, когда есть солнце — пусть его лучи попадают в комнату. Когда потеплеет, вы можете организовать себе место на балконе, чтобы дышать воздухом, но обязательно соблюдайте меры предосторожности, чтобы не переохладиться.

Если вы живете с домочадцами, которые каждый день ходят на работу, напоминайте им правила гигиены: нужно тщательно мыть руки, оставлять верхнюю одежду на входе и обрабатывать поверхности, которых часто касаются, — дверные ручки, краны, пульт телевизора. Если у близких есть признаки простуды, кашель — они должны носить маску.

Совет восьмой. Займите себя

Займитесь на домашнем карантине тем, что долго откладывали: рисование, чтение, кроссворды, вязание, вышивание... Можно осваивать новые рецепты, заниматься рассадой.

Освойте компьютер и используйте его для общения и виртуального путешествия по музеям, участия в различных обучающих программах и просмотра музыкальных и театральных постановок — сейчас многие ресурсы бесплатны для людей, находящихся на карантине. Это станет не только развлечением, но и профилактикой деменции.

Совет девятый. Не верьте мифам

Вы могли слышать много разной информации о том, что «помогает» в борьбе с коронавирусом — и про лечение чесноком, и про обязательное промывание носа солевым раствором. Это миф, эффективность таких мер не доказана. Внимательно относитесь к советам и новостям, не принимайте на веру все, что вам говорят: если родственники и соседи не специалисты в медицине, они тоже могут заблуждаться.

Совет десятый. Ищите позитив

Необязательно смотреть все новости подряд, старайтесь не заикливаться на отрицательной информации. У вас хватает мудрости и опыта, чтобы понять: с каждой ситуацией можно справиться. Ищите позитив — этим же вы сможете поддерживать своих родных и близких.