

# COVID-19: Руководство для сообществ и ассоциаций пожилых людей



COVID-19 создает серьезные проблемы для всех нас, но мы можем поддерживать друг друга. Это руководство содержит советы членам сообществ и группам о том, как они могут составить карту своих сообществ, о мерах, которые они могут предпринять, чтобы поддержать социальную активность, что можно сделать, чтобы обеспечить пожилым людям доступ к основным ресурсам, и что делать, если пожилой человек плохо себя чувствует с подозрением на COVID-19.

В эти трудные времена важно, чтобы сообщества объединились, чтобы поддержать друг друга, сохранить социальную сплоченность и обеспечить уход за теми, кто подвергается наибольшему риску.

Это руководство предназначено для членов сообществ и общественных групп, включая ассоциации пожилых людей.

## Что такое COVID-19 и как он распространяется?

- COVID-19 или коронавирус – это новое заболевание, появившееся в 2019 году.
- К наиболее распространенным симптомам коронавируса относятся повышение температуры тела, затруднение дыхания и сухой кашель. У ряда пациентов могут отмечаться различные боли, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея.
- Некоторые люди заражаются, но не проявляют никаких симптомов и не чувствуют себя плохо
- Большинство людей (около 80%) выздоравливают от коронавируса без необходимости специального лечения
- Примерно 1 из 6 заболевших серьезно заболеет и у него начнутся проблемы с дыханием.

- Все подвержены риску заражения, но пожилые люди и те, у кого есть проблемы со здоровьем, такие как высокое кровяное давление, проблемы с сердцем или диабет, с большей вероятностью серьезно перенесут заболевание с повышенной вероятностью смертельного исхода.
- Люди с высокой температурой, кашлем и затрудненным дыханием должны обращаться за медицинской помощью.
- Люди могут заразиться коронавирусом от других людей, у которых есть вирус, даже при отсутствии симптомов.
- Болезнь может передаваться от человека человеку через маленькие капли из носа или рта. Они распространяются, когда человек с вирусом кашляет или чихает. Исследования показывают, что вирус может некоторое время жить на поверхностях, таких как столы и дверные ручки.

## Реагирование на COVID-19

Поскольку случаи COVID-19 появляются во всем мире, правительства принимают меры, чтобы попытаться предотвратить распространение вируса и минимизировать риски для наиболее уязвимых. Эти меры включают физическое дистанцирование, самоизоляцию и карантин.

1. **Соблюдение физической дистанции:** также называемое «социальным дистанцированием», это попытка держаться на определенном физическом расстоянии от других людей для снижения уровня заражения. Необходимо избегать людных мест и больших групп людей; не пользоваться общественным транспортом; исключить физический контакт с другими людьми, включая приветствия, такие как рукопожатие или объятия; закрыть школы и учреждения.
2. **Самоизоляция:** оставаться в помещении как можно дольше и стараться избегать контактов с другими людьми. Вы должны выходить из дома только в случае необходимости, например, за продуктами и лекарствами.
3. **Карантин:** быть полностью отделенным от других людей. Карантин необходим, когда кто-то имеет COVID-19. Вы можете быть помещены в карантин, если вы находитесь в учреждении здравоохранения.

Долгосрочное физическое дистанцирование или изоляция важны для уменьшения воздействия COVID-19, но сопряжены с проблемами для благополучия людей и психического здоровья. Для пожилых людей, которые зависят от других в повседневном уходе и поддержке, это может быть особенно сложно, но есть вещи, которые сообщества могут сделать, чтобы заботиться друг о друге.

## Как члены сообществ могут поддерживать друг друга

### Знайте ваше сообщество

- Общественные группы, включая ассоциации пожилых людей, могут помочь составить карту своих сообществ. Используя знания о вашем районе, определите людей, которые подвергаются наибольшему риску. Узнайте, где они живут и в каком положении (например, с кем они живут) и какая поддержка им понадобится, в том числе для доступа к предметам первой необходимости, таким как продукты питания и лекарства.
- Предоставьте эту информацию ключевым заинтересованным сторонам, например, лицам, осуществляющим уход на дому, медицинским учреждениям и министерству здравоохранения, местным органам власти, организациям, обеспечивающим

доставку продовольствия или меры социальной защиты, и министерству социального обеспечения.

- Рассмотрите способы, которыми вы можете отслеживать ситуацию в ваших сообществах и делиться этой информацией с ключевыми заинтересованными сторонами. Передвижение пожилых людей должно быть ограничено, но если у вас есть, например, молодые опекуны или волонтеры, они могут отслеживать состояние здоровья пожилых людей, выявлять кого-либо с симптомами COVID-19 и работать с медицинскими учреждениями, чтобы гарантировать, что они могут получить доступ к медицинской помощи, в которой нуждаются.
- В этих ситуациях необходимо принять меры для обеспечения надежной защиты лиц, осуществляющих уход. Они сами не должны подвергаться высокому риску (если это пожилые люди, либо люди с сопутствующими заболеваниями), и они должны быть обеспечены четкой информацией и защитными средствами (например, спиртосодержащие средства для мытья рук, маски и перчатки).
- Составьте план относительно того, как связаться с нуждающимися в помощи и информации.

Если вы не являетесь частью общинной группы, вы все равно можете поддержать своих соседей:

- Подумайте, может ли кто-нибудь из ваших соседей нуждаться в поддержке, например, в покупках, получении лекарств или медицинской помощи. Это особенно важно, если они самоизолируются.
- Если вы уже знакомы с соседями, которые являются пожилыми людьми или имеют заболевания, свяжитесь с ними, желательно по телефону. Вы также можете положить записку под дверь с предложением поддержки. Вы можете постучать в дверь соседа, но отойдите от двери и держитесь на расстоянии двух метров.
- Если вы лично не знаете своих соседей, попробуйте представиться, по телефону или с помощью записки, и предложите поддержку тем, кто в ней нуждается.
- Узнайте, существуют ли какие-либо группы в вашем сообществе, которые оказывают помощь для пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями.

### **Социальная активность, пока мы находимся в изоляции**

- Встречи и собрания сообществ не могут проводиться во время вспышки COVID-19, когда людям нужно физически дистанцироваться или самоизолироваться.
- Подумайте о других каналах связи, которые вы обычно используете в своих группах, которые не предполагают объединения людей. Как это может помочь поддерживать связь с людьми и позволить вам общаться друг с другом?
- Подумайте о том, существуют ли способы, позволяющие поддерживать групповые занятия без объединения людей. Если у вас есть регулярные группы, вы можете договориться о способах придерживаться своего графика и оставаться активными. Вы можете заниматься вместе в Интернете (через Skype, WhatsApp и т. д.). Вы можете договориться с вашими друзьями и членами группы, что вы можете заниматься одновременно у себя дома в определенный день. То же самое можно использовать для проведения молитв, если религиозные службы и собрания невозможны.
- Разбейтесь на пары. Поощряйте членов группы формировать небольшие группы или пары и согласовывать расписание, чтобы звонить друг другу. Это хороший способ оставаться на связи и следить за тем, чтобы люди чувствовали себя хорошо. Это также может работать в сообществах, в которых нет существующих групп. Составьте расписание, чтобы звонить друг другу и поддерживать связь.

- Подумайте о том, кто может чувствовать себя одиноким, испуганным, и найдите способы связаться с ними.
- Знайте, что происходит у ваших соседей. Если вы заметили что-то необычное, например, вы давно не видели и не слышали их, убедитесь, что они в порядке.
- Поделитесь своими соседями и членами сообщества креативными идеями о том, как оставаться физически и умственно активными во время физического дистанцирования или самоизоляции.

### **Обеспечение людей продуктами первой необходимости**

- Для пожилых людей важно иметь достаточные запасы продуктов первой необходимости, в том числе продуктов питания и лекарств на случай самоизоляции. Это должно включать основные продукты питания, такие как крупы и растительное масло; лекарства, которые люди регулярно принимают; и основные лекарства, включая обезболивающие. Согласно последним данным, ибупрофен следует избегать из-за возможных осложнений в отношении COVID-19.
- Убедитесь, что члены группы знают о важности наличия запаса продуктов питания и лекарств. Поддержите тех, кто менее мобилен, чтобы получить эти запасы.
- Если пожилой человек самоизолирован, лица, осуществляющие уход на дому или волонтеры, могут отправиться за покупками и доставить еду и лекарства. В этой ситуации опекун или волонтер должен принять собственные меры предосторожности, чтобы оставаться в безопасности (см. выше).
- Если ваша группа поставляет продукты питания пожилым людям, подумайте, можно ли каким-то образом продолжить эту услугу через доставку на дом.
- Регулярно проверяйте у соседей или членов сообщества, имеют ли они достаточное питание и лекарства.
- Если люди самоизолированы или менее мобильны, предложите приобрести для них основные запасы еды или лекарств. Если возможно, доставьте их к двери и избегайте контакта с пожилым человеком.

### **Что делать, если кто-то плохо себя чувствует**

- Общественные группы и отдельные члены сообщества должны удостовериться, что у них есть информация о медицинских учреждениях в их районе, куда можно обратиться за поддержкой в отношении COVID-19.
- Если вы подозреваете, что у кого-то может быть COVID-19, вам следует попросить человека остаться дома и максимально изолировать себя от членов своего домохозяйства. Вам также следует обратиться в местное медицинское учреждение и следовать советам, которые вам дают.
- Если вам рекомендуют отвезти пожилого человека в медицинское учреждение, не пользуйтесь общественным транспортом. Если маски доступны, пожилой человек и сопровождающие его лица должны носить маску.

**Помните: коронавирус – это серьезное заболевание, но все вместе мы можем защитить себя и других. Принятие разумных мер предосторожности важно, но нельзя поддаваться панике.**

Узнать больше:

**[Helpage.org/coronavirus-COVID19](https://helpage.org/coronavirus-COVID19)**

HelpAge International  
PO Box 70156, London WC1A 9GB, UK  
Tel +44 (0)20 7278 7778  
[info@helpage.org](mailto:info@helpage.org)  
**[www.helpage.org](http://www.helpage.org)**



@HelpAge



HelpAge International

Опубликовано HelpAge International в марте 2020 г. PO Box 70156, London WC1A 9GB  
[www.helpage.org](http://www.helpage.org) Зарегистрированный благотворительный номер 288180