

JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED COVID-19, BĘDĄC W GRUPIE PODWYŻSZONEGO RYZYKA POWAŻNEGO ZACHOROWANIA

Czy jesteś w grupie osób narażonych na ciężki przebieg choroby?



KAŻDY MOŻE ZACHOROWAĆ NA COVID-19.

Do grupy podwyższonego ryzyka związanego z poważnym przebiegiem choroby zalicza się:

- Osoby powyżej 60. roku życia. Ryzyko wzrasta wtedy znacząco i dodatkowo nasila się wraz z wiekiem – osoby powyżej 80. roku życia należą do kategorii najwyższego ryzyka.
- Ludzie w każdym wieku z różnymi schorzeniami, takimi jak przewlekłe choroby płuc, astma, choroby serca, cukrzyca, nadmierna otyłość oraz przewlekłe choroby nerek i płuc, ale także osoby z osłabionym układem odpornościowym.

ZMINIMALIZUJ RYZYKO ZACHOROWANIA

- Zachowuj codzienne środki ostrożności – nie wychodź z domu, jeśli nie jest to konieczne, przestrzegaj izolacji społecznej, myj często ręce, czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie oraz unikaj niepotrzebnych podróży.
- Rozważ zaopatrywanie się w leki i artykuły spożywcze z pomocą rodziny, ośrodków pomocy społecznej i sieci komercyjnych, które mogą dostarczyć je do Twojego domu.
- Kontynuuj przyjmowanie leków i nie zmieniaj planu leczenia bez konsultacji z lekarzem.
- Zaopatr się w co najmniej 2-tygodniowy zapas leków, zarówno na receptę, jak i tych bez recepty. Jeśli nie możesz zapewnić sobie dodatkowych leków, rozważ dostawę drogą pocztową.
- Zapytaj przedstawiciela swojego ośrodka zdrowia, czy masz aktualne szczepienia.
- Dbaj o zdrowie psychiczne – rób sobie przerwy od serwisów informacyjnych, odżywiaj się zdrowo, utrzymuj telefoniczny lub mailowy kontakt z bliskimi i nie bój się poprosić o pomoc w przypadku poważnych stanów lękowych lub przytłaczającego zaniepokojenia.
- Nie odkładaj na później pomocy medycznej związanej z istniejącymi schorzeniami z powodu COVID-19.
- Zwracaj uwagę na potencjalne objawy COVID-19, takie jak gorączka, kaszel czy trudności z oddychaniem.
- Skontaktuj się ze swoim ośrodkiem zdrowia nawet w przypadku łagodnych objawów, które mogłyby wskazywać na COVID-19. Jeśli potrzebujesz nagłej pomocy medycznej, zadzwoń pod numer 911.

PRZYGOTUJ PLAN NA WYPADEK CHOROBY

- Ustal, kto powinien się Tobą zająć, jeśli zachoruje Twój opiekun.
- Upewnij się, że masz wystarczającą ilość leków bez recepty i środków medycznych (np. chusteczki), aby leczyć gorączkę i inne objawy. Większość osób będzie mogła przejść COVID-19 w swoim domu.
- Zapewnij sobie wystarczającą ilość artykułów domowych i żywności na czas przebywania w domu.
- Zaplanuj, aby ktoś zajął się Twoimi zwierzętami domowymi podczas choroby.