

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

Информация для людей в возрасте старше 65 лет

Что такое коронавирус?

Коронавирусы - это большая группа вирусов, которые могут вызывать заболевание людей и животных.

В самое последнее время был открыт новый коронавирус (COVID-19), который может вызывать у человека инфекционное заболевание, в том числе тяжелое заболевание дыхательных путей.

Для кого это особенно опасно?

Это новый вирус, и мы еще не все о нем знаем. На основании имеющихся на этот момент данных можно сказать, что риск развития тяжелых симптомов повышен для людей в возрасте старше 65 лет, а также для тех, у кого уже имеются заболевания сердца и легких.

Каковы симптомы коронавирусного заболевания COVID-19?

У многих людей это заболевание протекает в легкой форме, но у тех, кто в группе риска, могут появиться тяжелые симптомы. Наиболее распространенные симптомы:

- Повышенная температура
- Затрудненное дыхание (например, одышка)
- Кашель
- Боль в горле
- Повышенная утомляемость, усталость.

Как передается вирус COVID-19?

COVID-19 передается путем близкого контакта с инфицированным человеком; в основном это контакт лицом к лицу или контакт внутри дома. Вирус не может прыгнуть из одного конца комнаты в другой или перенестись по воздуху на большое расстояние.

- Близкий контакт означает более 15 минут лицом к лицу с инфицированным человеком или более двух часов в замкнутом пространстве с инфицированным человеком.
- Близкий контакт может означать любую из перечисленных ниже ситуаций:
- проживание в том же доме или домашней обстановке (например, в общежитии), где находится инфицированный человек
- прямой контакт с лабораторными образцами или жидкостями организма инфицированного человека
- два часа или более в той же комнате, где находится инфицированный человек
- контакт лицом к лицу с инфицированным человеком в течение более 15 минут в любом другом месте.

Как уменьшить риск заражения вирусом COVID-19?

- Мойте руки водой из-под крана, с мылом, в течение по крайней мере 20 секунд. Вытирайте руки бумажным полотенцем или высушивайте их под струей воздуха.
- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту.
- Закрывайте нос и рот салфеткой, когда вы чихаете или кашляете. Если нет салфетки, закрывайте нос и рот своим рукавом или локтем, когда вы чихаете или кашляете.

- Если вы плохо себя чувствуете, постарайтесь изолировать себя дома. Если вы принимаете лекарства, имейте их достаточный запас дома.
- Если вам нужен врач, звоните своему семейному врачу. Семейный врач скажет вам, что делать.
- Продолжайте вести здоровый образ жизни: поддерживайте достаточный уровень физической активности, пейте больше воды, спите побольше, а если вы курите, то сейчас самое время бросить курить. Звоните по тел 137 848 - для тех, кто хочет бросить курить.
- Если вы нормально себя чувствуете, не носите маску на лице.
- Для дезинфекции рук используйте специальную жидкость или гель с содержанием алкоголя не менее 60 процентов.
- Сделайте прививку от гриппа (начиная с апреля). Эта прививка не защитит вас от вируса COVID-19, но уменьшит риск заболевания гриппом.

Дома для проживания пожилых людей

Правительство Австралии утвердило список стран с повышенным риском заражения вирусом COVID-19.

Если в течение последних 14 дней вы находились в одной из этих стран, вы не можете посещать дома для проживания пожилых людей. Список этих стран можно найти здесь:

www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/ohp-covid-19-countries.htm

Эта информация одобрена и опубликована Правительством штата Виктория, 1 Treasury Place, Melbourne.

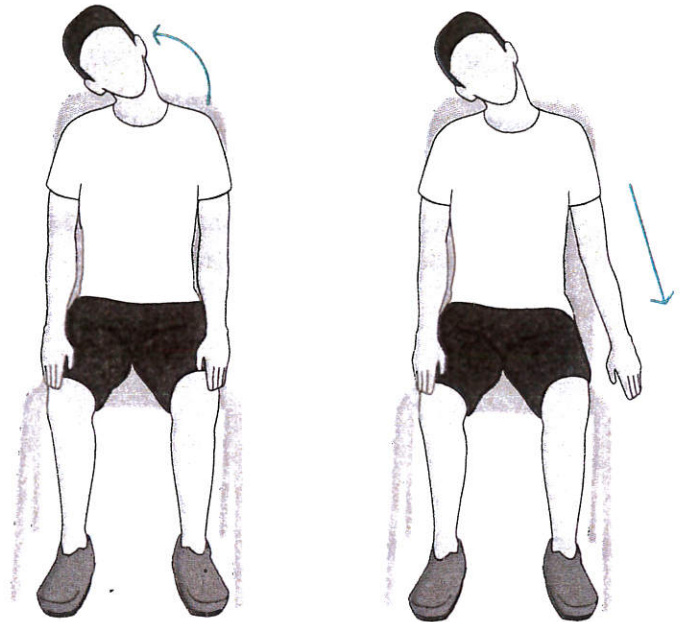
© Штат Виктория, Департамент здравоохранения и услуг населению, 5 марта 2020.

Chair Exercises for Seniors & How to Get Started

1. Neck Stretch

How to Perform

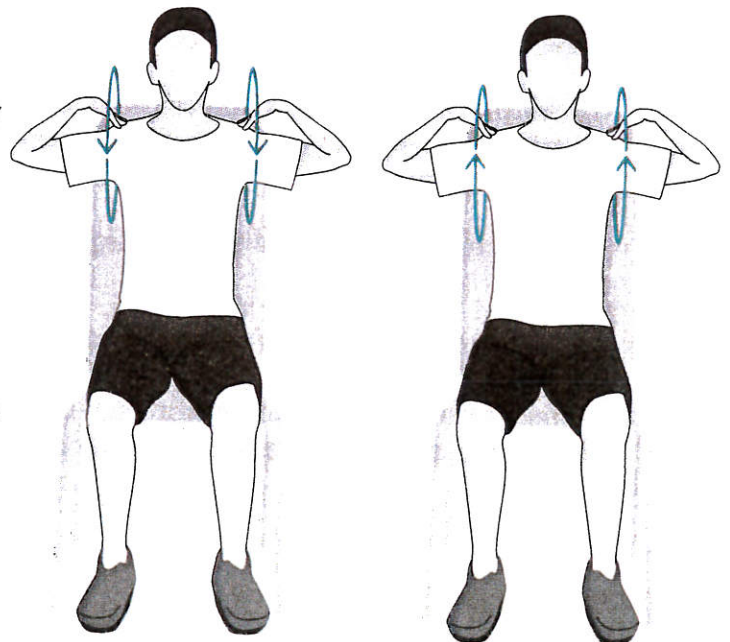
- Sit up straight, and slowly tilt your head toward your right shoulder until you feel a stretch.
- Hold this position while gradually extending your left arm down and to the side.
- You should feel a stretch on the left side of your neck.
- Release, and repeat on the other side.
- Perform two to five repetitions per side. This stretch will warm up your neck and the group of muscles at the top of your back, and get you ready for arm exercises.



2. Shoulder Circles

How to Perform

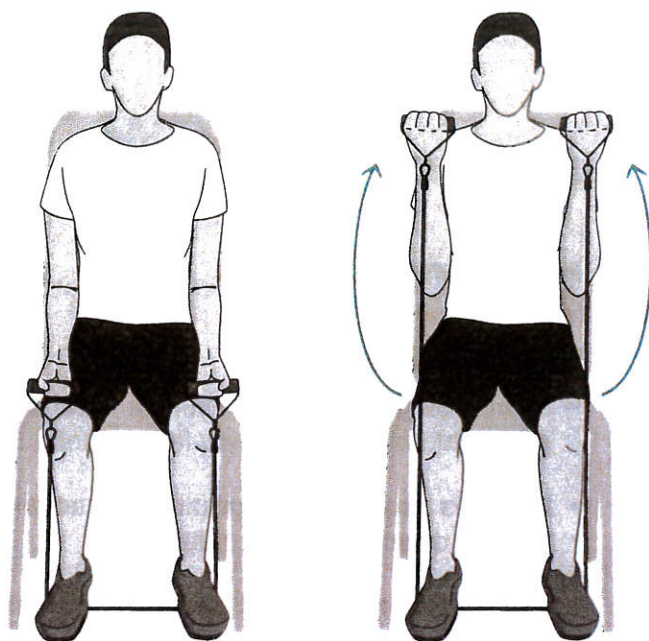
- In a seated position, place your fingertips on your shoulders.
- Circle your shoulders forward for fifteen repetitions.
- Reverse the movement, and circle backward for fifteen repetitions.
- This exercise will warm up your shoulder muscles and reduce the risk of strain.



3. Bicep Curls

How to Perform

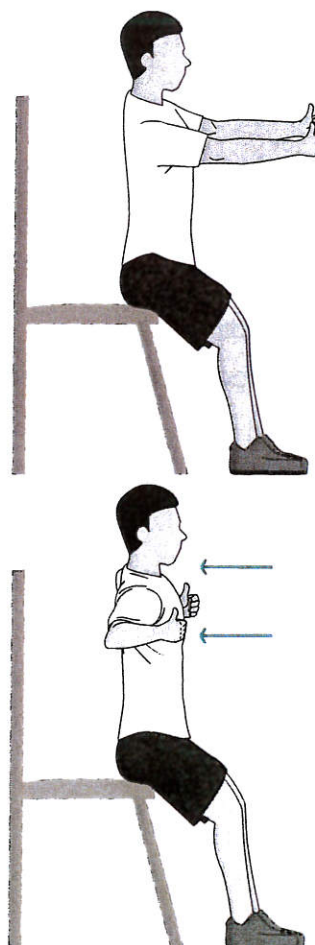
- For a simple bicep curl you can take anywhere, all you need is a set of resistance bands.
- Start by choosing your resistance level, from X-light to X-heavy, and then place your feet on the resistance band, shoulder width apart.
- Grab the handles of your bands, palm upward, and curl your hands up to your shoulders.
- Remember to keep your elbows at your sides, and then slowly lower the bands.
- Repeat for 3 sets of 10. Small, lightweight, dumbbells will also work great.



4. Seated Row

How to Perform

- Sit on the edge of your seat with your feet flat on the floor.
- Hold your arms in front of you, with your thumbs pointed toward the ceiling and your elbows slightly bent.
- Draw your elbows back, squeezing your shoulder blades together, until your upper arms are in line with your body.
- Extend your arms again, and repeat eight to ten times.
- Once you build up more strength, try wearing wrist weights to make it more challenging. This exercise strengthens your shoulders, chest, and upper back while placing little stress on your joints.



Happy Memories



