

# 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 сушите 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](http://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.