



Хронические заболевания и COVID-19 БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



При наличии хронических заболеваний вероятность возникновения серьезных осложнений при COVID-19 значительно возрастает.

Ситуация с COVID-19 обнаружила в нашем обществе исторически сложившееся неравенство. Расизм в структуре общества обусловил то, что цветные люди подвержены большему риску приобрести хронические заболевания, повышающих опасность возникновения серьезных осложнений при COVID-19.

Если вы страдаете какими-либо хроническими заболеваниями (особенно если вам 65 или больше лет либо вы имеете инвалидность), помимо мер самозащиты от COVID-19 необходимо позаботиться о самом важном — о своем здоровье. Этими сведениями также можно воспользоваться, чтобы позаботиться о своей семье, друзьях и сообществе.

Если вы страдаете от...

Диабет

Регулярно измеряйте уровень сахара в крови и принимайте лекарства, рекомендованные вашим лечащим врачом. Контроль уровня сахара в крови позволяет снизить риск осложнений при COVID-19. При возникновении проблем с оплатой медикаментов от диабета [ADA поможет вам](#).

Астма

COVID-19 поражает легкие, поэтому важно устранить астматические триггеры, применять препараты для базовой и экстренной терапий, а также выполнять план действий при астме (если имеется). Поскольку астму могут усугубить различные бытовые чистящие средства, уборку и дезинфекцию дома следует производить согласно [рекомендациям CDC](#).

Заболевания сердца

Продолжайте принимать сердечные препараты, рекомендованные вашим лечащим врачом. Снижение стресса также позволит сохранить здоровье вашего сердца. Старайтесь дышать глубоко, спать по 6–8 часов, придерживаться здоровой диеты и выполнять физические упражнения, если это возможно.

Рак

Рак и его терапия ослабляют иммунную систему, тем самым нарушая сопротивляемость организма больного COVID-19. В такой ситуации особенно важно избегать контактов с посторонними лицами. В связи с этим, во избежание необходимости посещения медучреждения или аптеки, рекомендуется обратиться в свое медучреждение за доставкой пероральных препаратов на дом.

Высокое кровяное

Высокое кровяное давление повышает риск осложнений при COVID-19. Следите за своим кровяным давлением на дому и принимайте лекарства, рекомендованные вашим лечащим врачом.

Никотиновая

Курильщики и вейперы рискуют заболеть COVID-19, поскольку курение и вейпинг приводят к развитию воспаления и ударяют по вашей иммунной системе; также следует учитывать, что сигареты попадают в рот из рук. Как можно чаще мойте руки и сократите количество походов в магазин.

При наличии хронических заболеваний следует принять следующие меры:



Обратитесь в медучреждение для обсуждения графика и организации безопасного посещения врача.

Если добраться до аптеки не представляется возможным, обратитесь с просьбой выдать **больше количество препаратов.**

Принимайте лекарства согласно рекомендациям вашего врача.

Уточните, требуются ли вам какие-либо **прививки**, например, от гриппа и пневмонии.



Уделяйте особое внимание здоровому питанию и регулярно выполняйте физические упражнения, чтобы снять стресс и быть здоровым.

По возможности употребляйте здоровую пищу, например, фрукты, овощи и нежирные белки.

Найдите возможность безопасно заниматься гимнастикой дома. Если вы выходите на улицу, соблюдайте правила социального дистанцирования и надевайте маску или тканевую лицевую повязку.

Снимайте стресс. Делайте перерывы при просмотре новостей, занимайтесь глубокой дыхательной гимнастикой или тем, что вам нравится.



Бросьте курение и/или вейпинг, даже если пытались это сделать ранее.

Табакотурение и вейпинг могут навредить легким и повышают риск осложнений при COVID-19. Доступны бесплатная консультация и медпрепараты:

Позвоните по телефону: 1-800-QUIT-NOW

Посетите веб-сайт: KeepTryingMA.org

Самозащита от COVID-19:

- По возможности оставайтесь дома. Выходите только по необходимости, например, на работу, в магазин за продуктами, аптеку или за неотложной медицинской помощью.
- Выйдя из дома, держитесь от других людей на расстоянии не менее 6 футов.
- Часто мойте руки; каждый раз с мылом и водой не менее 20 секунд.
- Носите маску или покрытие для лица во всех общественных местах и везде, где трудно поддерживать социальную дистанцию на шесть футов от других. Для руководства по маске посетите mass.gov/MaskUp
- Чистите и дезинфицируйте предметы, к которым часто прикасаетесь, например, мобильные телефоны, дверные ручки, смесители и прилавки.

Проверить наличие у себя симптомов COVID-19



В экстренных случаях звоните 911, в частности, когда вы предполагаете, что у вас сердечный приступ или имеются **какие-либо** признаки инсульта, если вы стали жертвой сексуального или иного насилия либо получили какую-либо другую травму.

Даже в условиях COVID-19 служба 911 по-прежнему является самым оперативным способом получения медицинской помощи и, возможно, спасения человеческой жизни. EMS и больницы штата Массачусетс принимают меры по предотвращению распространения COVID-19.

- ✓ **Звоните 911 при возникновении каких-либо признаков инсульта: Опухание лица, слабость верхних конечностей или затруднение речи.**
- ✓ **Звоните 911 при подозрении на сердечный приступ: Боль, тяжесть в груди, сильная одышка, холодный пот, иногда сопровождающиеся тошнотой или головокружением.**
- ✓ **Звоните 911 или на горячую линию SafeLink (877-785-2020), если вы стали жертвой сексуального или другого насилия.**