ПАМЯТКА

Как жить на самоизоляции: рекомендации для пожилых людей.

Быстрое распространение коронавирусной инфекции вызвало тревогу во всем мире. На территории многих стран, в том числе Российской Федерации, введены ограничительные меры (в их числе самоизоляция), которые направлены на недопущение распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной Covid-19. Режим самоизоляции рекомендован всем гражданам нашей страны, но в первую очередь, он необходим **для лиц в возрасте старше 65 лет - они являются наиболее уязвимой группой населения.**

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным и контактно-бытовым путем, но существуют также и другие способы передачи. Для того, чтобы избежать заражения, пожилым людям приходится переходить на дистанционное и онлайн-общение (с помощью телефона, компьютера и других гаджетов), нежелательно пересекаться даже с соседями, остаются только контакты с соцработниками и волонтёрами. В связи с этим, **людям «серебряного возраста», находясь на самоизоляции важно помнить о своей безопасности**. Если кто-то звонит в дверь или по телефону и говорит, что может оказать помощь, принести продукты, деньги - **нужно тщательно проверять информацию.** Соглашаться открывать дверь, например, можно только в том случае, если пожилой человек сам подавал заявку. В любой непонятной ситуации не надо стесняться вызывать полицию. Кроме того, пожилым людям желательно постоянно быть на связи с близкими, чтобы родные были в курсе, что с ними всё в порядке.

Находясь на самоизоляции, пожилой человек должен хорошо питаться, при этом соблюдать все рекомендации своего лечащего врача. Рацион лиц старше 65 лет должен быть сбалансированным и полноценным, обязателен к употреблению белок из легкого мяса птицы или рыбы, а также растительный белок, который содержится в крупах и бобовых. Меню пожилых людей должно быть наполнено овощами и несладкими фруктами, которые являются незаменимыми источниками клетчатки, очень важной для хорошего пищеварения. **Необходимо употреблять именно несладкие фрукты, чтобы не провоцировать резкое повышение глюкозы в крови.** Кроме того, нужно добавлять в рацион питания - крупы, макаронные изделия твердых сортов, темный хлеб. А также очень важно снизить потребление соли, сахара и насыщенных животных жиров в виде жирного мяса, сала и сливочного масла. **Не стоит забывать и про питьевой режим — употреблять воду в достаточном количестве.**

Кроме того, **в период самоизоляции просто необходима любая физическая активность.** Это могут быть как специальные упражнения, так и обычная повседневная активность дома — уборка и садоводство, например. Если до карантина пожилой человек занимался каким-либо видом спорта, то сейчас стоит задача - не отменять его, а заменить на что-нибудь еще. Например, скандинавскую ходьбу вполне можно заменить простой гимнастикой или ходьбой по квартире во время телефонного разговора. Ходить или даже стоять на месте во время разговора будет гораздо полезнее, чем просто сидеть.

Временная вынужденная самоизоляция – не повод грустить и скучать! Необходимо вспомнить, чем любили заниматься раньше, до чего давно уже не доходили руки, например, снова начать шить и вязать, если позволяет нынешнее состояние здоровья. Или можно заняться разбором завалов в шкафу с одеждой, различной домашней утварью, а также перебрать аптечку, в которой наверняка собралось много лекарств, с прошедшим сроком годности…

Чтобы справиться с тревожностью, рекомендуется отвлекаться от новостей про коронавирус и стараться смотреть развлекательные передачи по телевизору, читать книги. К тому же, **важен полноценный сон и забота о себе — каждому пожилому человеку нужно не забывать о своих хронических заболеваниях и регулярно принимать ранее назначенные врачом лекарственные препараты.** В случае появления недомогания необходимо проконсультироваться с врачом по телефону и не посещать поликлинику без крайней необходимости.

Будьте здоровы и оставайтесь дома на весь период самоизоляции!

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в г.Ростове-на-Дону