

Уход за собой и другими людьми в период эпидемии COVID-19

Вспышка эпидемии коронавируса (COVID-19) способна вызвать стресс у многих людей. Страх и беспокойство по поводу болезни могут достичь непреодолимого уровня и стать причиной сильных эмоций у взрослых людей, лиц пожилого возраста и детей.

Каковы типичные виды реакции на COVID-19?

- **Беспокойство о том, как защитить себя и членов своей семьи**
- **Обеспокоенность по поводу того, что может прекратиться предоставление медицинской помощи или социальных услуг**
- **Чувство изолированности, печали или страха**
- **Повышенные уровни стресса**

Чем я могу помочь своим близким?

Почаще проверяйте, как идут дела у ваших близких. Виртуальное общение, о котором идёт речь ниже, может помочь вам и вашим близким чувствовать себя не такими одинокими и изолированными. Подумайте, как лучше связываться с близкими:

- По телефону
- По электронной почте
- Обычными письмами или открытками
- Текстовыми сообщениями
- С помощью видеочата
- С помощью социальных сетей

Что я могу делать, чтобы обеспечивать безопасность своих близких?

- **Знать, какие лекарства принимают ваши близкие.** Стараться следить за тем, чтобы у них имелся 4-недельный запас рецептурных и безрецептурных лекарств, а также - по возможности - дополнительные запасы.
- **Следить за наличием других необходимых медицинских принадлежностей** (кислорода, материалов на случай недержания, предметов для проведения диализа, ухода за ранами), а также разработать резервный план действий.
- **Иметь дома запасы продуктов длительного хранения** (консервов, сушёных бобов, макаронных изделий), чтобы сводить к минимуму число посещений продуктовых магазинов.
- **Заболев, оставаться дома.** Не посещать членов семьи или друзей, которые подвергаются более высокому риску серьёзно заболеть в результате COVID-19. Общаться с близкими виртуальным способом, чтобы поддерживать их и обеспечивать их безопасность.

Уход за своими близкими влечёт за собой эмоциональную нагрузку, особенно в периоды таких эпидемий, каким является COVID-19. Помните, что необходимо заботиться и о себе тоже.

Рекомендации по охране здоровья предоставлены Центрами контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).