# Коронавирус и люди за 60

Возрастная статистика по коронавирусу показывает, что люди 60+ находятся в группе риска заражения COVID-19. Согласно статистическим данным, риск заболеть этим недугом возрастает при наличии у пациента хронических заболеваний. В их числе астма, диабет, сердечно-сосудистые недуги, респираторные заболевания, рак, ВИЧ.

Однако основная причина, по которой пожилые чаще других подвержены этому коронавирусу — слабый иммунитет. Специалисты говорят о возрастном ослаблении защитных систем организма, которые просто не справляются с новым вирусом. Медицинская статистика показывает, что самый высокий риск заразиться коронавирусом COVID-19 у людей старше 60 лет.

**Симптомы коронавируса COVID-19 у пожилых**

* Сдавленность в груди.
* Затрудненное дыхание.
* Быстрая утомляемость.
* Повышенная температура тела.
* Пневмония.

Симптоматика зависит от формы коронавируса. При легкой форме возможно полное отсутствие симптомов, а в случае тяжелого течения их выраженность усиливается, появляется двусторонняя пневмония. У пожилых людей быстро обезвоживается организм. Они могут упасть в обморок, когда встают, и травмироваться. Часто возникает дезориентация в пространстве

**Какие показатели важны при COVID-19**

При коронавирусе важно определять уровень насыщения крови кислородом (сатурацию). Если показатели ниже нормы, развивается гипоксия и гипоксемия (недостаток кислорода в крови и тканях). Именно эти состояния могут спровоцировать сильнейшие осложнения. Измерения производятся в домашних условиях посредством пульсоксиметра.

Также важно регулярно измерять температуру тела, артериальное давление, уровень сахара в крови (при диагностированном сахарном диабете). При любых изменениях в состоянии и ухудшении самочувствия надо обратиться на приём , или вызывать врача или скорую помощь.

**Как не заразиться коронавирусом COVID-19**

Существует целый ряд профилактических мер против заражения. Придерживаться их необходимо гражданам всех возрастов.

* Вакцинация
* Самоизоляция.
* Соблюдение дистанции от других людей.
* Личная гигиена: чаще мойте руки с мылом. Особенно после с улицы.
* Регулярно проветривайте жилые помещения.

Берегите себя и своих близких.