**Социальная изолированность пожилых людей. Как остаться активным и не впадать в уныние.**

**Коронавирус полностью перевернул жизненный уклад людей по всему миру. Иммунитету человека новый штамм вируса был незнаком. В том числе и по этой причине количество заболевших увеличивается так стремительно. На данный момент единственным эффективным способом управления эпидемическим процессом становится режим самоизоляции, который замедляет процесс распространения инфекции. Люди старшего возраста, как правило, уже имеют хронические заболевания: повышенное артериальное давление, онкология, проблемы с легкими. В Архангельской области более 302 тысяч пожилых людей входят в группу риска. Чтобы обезопасить себя от возможных тяжелых последствий для здоровья, им лучше оставаться дома и свести к минимуму личные контакты и посещения общественных мест.**

**Чтобы люди старшего возраста смогли прожить это время без ощущения оторванности от общества, необходимо помочь им организовать быт и досуг. Как это сделать, мы узнали у Людмилы Трегубовой, специалиста Архангельского центра медицинской профилактики.**

1. **Планирование. Составьте меню питания на две недели и подготовьте список продуктов, которых хватит на этот срок. Проверьте домашнюю аптечку. Запаса необходимых лекарственных препаратов должно хватать на месяц вперед. Лучше, если в магазин за покупками для пожилого человека сходит кто-то из родственников. Покупки разложите в отдельные чистые пакеты в зависимости от срока годности. После этого тщательно вымойте руки: вирус на бумажных пакетах погибает через 24 часа, на пластиковых – через 2-3 дня.**
2. **Прием лекарственных препаратов. Нельзя забывать о приеме назначенных врачом лекарств. В этом могут помочь коробки-органайзеры для таблеток, в которые можно разложить все необходимые препараты строго по дням. Важно регулярное измерение артериального давления. У людей, страдающих сахарным диабетом, должен быть прибор для измерения сахара в крови и блокнот для записи результатов тестирования. При необходимости употребляйте витамин Д.**
3. **Отменить праздники, но увеличить общение с близкими. Человек, который внешне не имеет признаков болезни, может быть переносчиком коронавируса. Поэтому любые праздники, чаепития и привычные посиделки с соседкой сейчас крайне нежелательны. При этом пожилому человеку нельзя оставаться в тотальном одиночестве. Чаще общайтесь со своими близкими по телефону. Используйте все доступные средства связи: скайп, ватсап, вайбер. Они просты в использовании и помогают быть всегда на связи с любимыми людьми.**
4. **Ежедневная уборка. Очищайте мебель от пыли, делайте влажную уборку, чаще проветривайте комнаты. Желательно, чтобы уровень влажности был не менее 40%.**
5. **Двигательная активность. Самоизоляция не должна стать поводом для снижения двигательной активности. Если есть возможность, будет полезно выполнять хотя бы самые простые упражнения:** на растяжку, баланс, равновесие. На сайте: rgnk.ru опубликованы методические рекомендации «Основные рекомендации по ФА для пожилых людей».
6. **Организация питания. Важно питаться полезными продуктами. На столе должны быть овощи, фрукты, полноценная белковая пища: яйца, растительный белок, нежирные сорта мяса и рыбы. Нельзя забывать и о достаточном ежедневном количестве воды.**
7. **Здоровый сон. Полноценный сон – залог физического и психического здоровья. Он восстанавливает силы, поддерживает хорошее настроение. Проверьте, достаточно ли удобное спальное место у вас или у вашего старшего родственника. Например, боли в спине или шее иногда могут быть обусловлены плохим матрасом или неподходящей по размеру подушкой.**
8. **Информационная гигиена. В современном мире поток информации очень объемный. Для пожилых людей это бывает особенно тяжело, так как утомляет и даже вызывает сильные тревожные состояния. Сократите просмотр телевизионных новостей, особенно негативного характера. Будет достаточно одного просмотра вечерних новостей. Можно смотреть хорошие фильмы, читать книги, слушать любимую музыку.**
9. **Любимое хобби. Необходимо уделять время для приятным занятиям. Вязание, шитье, живопись, уход за любимцами – всё это не только радует душу, но и дарит пожилым людям ощущение собственной важности, необходимости для своей семьи. Теплые вязаные носочки или кофта пригодятся детям и внукам!**
10. **Помощь волонтеров.** Если простые бытовые дела для пожилого человека становятся трудными или необходима помощь другого человека, например, для того чтобы сходить в магазин или за лекарствами, а близких людей нет или они далеко, можно и нужно просить о помощи волонтеров. Для этого необходимо обратиться в организацию «Волонтеры-медики» по телефону: 8-800-200-34-11.