



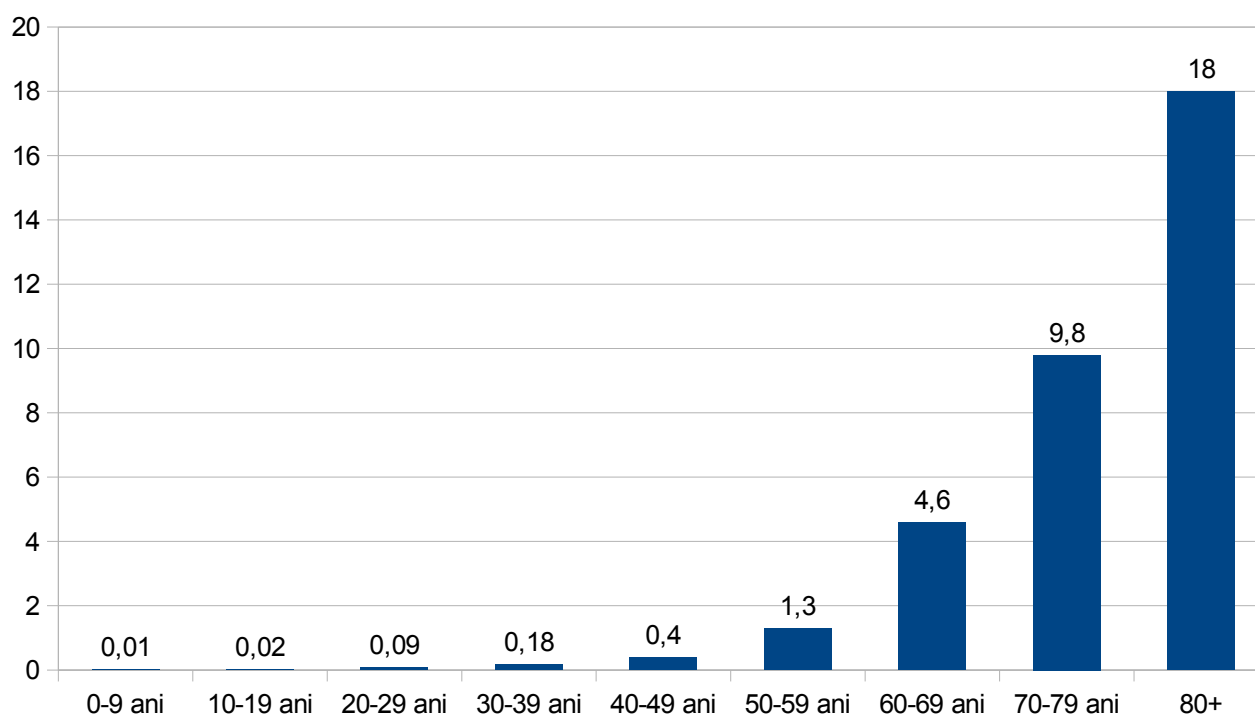
## **Măsuri pentru limitarea și prevenirea posibilelor îmbolnăviri cu Coronavirus (Covid-19) în rândul persoanelor vârstnice**

Chiar înainte ca coronavirusul Covid-19 să se răspândească în întreaga lume, datele timpurii din China - unde a început focarul - sugerau că persoanele vârstnice erau cele mai vulnerabile la cele mai grave efecte ale bolii. Acum, aceste date, împreună cu cercetările emergente din Italia - a doua țară cea mai afectată din lume - arată cât de periculos este Covid-19 pentru persoanele vârstnice.

În Italia, în urma unei analize realizată de către Institutul național de sănătate în date de 4 martie a.c., s-a constatat că vârsta medie a celor 105 pacienți care au murit în urma virusului a fost de 81 de ani. Astfel a rezultat o diferență de 20 de ani între vârsta medie a persoanelor care au fost testate pozitiv pentru virus și cele care au decedat. Aceste rezultate par a le susține pe cele publicate de către Centrul de control al bolilor din China. Într-un raport publicat la finalul lunii februarie a.c. de către Centrul de control al bolilor din China se prezenta faptul că în urma analizării primilor 72.314 pacienți cu Covid-19 confirmat sau suspectat, s-a descoperit o variație foarte mare a ratei mortalității cazului pe grupe de vârstă. Pe scurt, boala pare a fi mai mortală la oamenii cu fiecare deceniu care trece.

**Figura nr. 1:** Riscul estimat de deces al pacienților cu Covid-19 din provincia Hubei, China, pe grupe de vârstă, perioada Ianuarie-Februarie 2020

- procente -



Sursa: Prelucrare CNPV după datele publicate de către MedRxiv<sup>1</sup>

Vârsta, însă, nu spune întreaga poveste despre cine este expus riscului de boală severă. De fapt, dezvăluie vulnerabilitățile subiacente ale populației la o boală precum Covid-19. Mulți dintre acești factori sunt concentrați în rândul adulților mai în vârstă, dar persoanele mai tinere cu anumite probleme de sănătate de bază sunt, de asemenea, la risc.

Totuși, vârsta înaintată nu rămâne principalul criteriu atunci când este vorba de un risc mai mare de expunere sau de deces în urma infectării cu Covid-19. De fapt, dezvăluie vulnerabilitatea crescută a populației vârstnice la o boală precum Covid-19 deoarece mulți dintre aceștia suferă de multe alte boli care îi fac mai vulnerabili în fața infectării, sau chiar a decesului. Este cunoscut faptul că pe măsură ce îmbătrânim, sistemul nostru imunitar este

1 MedRxiv (tradus din engleză Arhivă medicală) este o platformă online gratuită pentru ca cercetătorii să împărtășească, să comenteze și să primească feedback cu privire la activitatea lor în domeniul medical.

mai slăbit și astfel organismul nostru întâmpină dificultăți în lupta împotriva noilor infecții precum Covid-19.

La persoanele vârstnice, numărul de celule albe din sânge care găsesc și ajută la eliminarea infecțiilor poate scădea o dată cu înaintarea în vârstă. De asemenea, celulele devin mai puțin eficiente în identificarea noilor agenți patogeni pentru a lupta. În cazul Covid-19, virusul poate deteriora și celulele albe imune care ar putea depista și combate virusul. Atunci când deja există un număr deja redus dintre aceste celule, cum este în cazul persoanelor vârstnice, o boală nouă poate face și mai multe daune. În studiile realizate de către Centrul de control al bolilor din China a rezultat că din categoria persoanelor vârstnice cele mai vulnerabile sunt cele care suferă de boli cardiovasculare. Nu este clar de ce Covid-19 este deosebit de riscant pentru persoanele cu aceste boli. Dar, în general, bolile respiratorii pot fi deosebit de periculoase pentru persoanele cu boli cardiovasculare.

În prezent suntem datori să învățăm din experiența Chinei, dar și a Italiei, și să folosim informațiile deținute pentru ca fiecare dintre noi să putem ajuta să tratăm și să prevenim răspândirea coronavirusului Covid-19. Înțelegând variabilele care supun vârstnicii la cel mai mare risc, astfel putem dezvolta o strategie pentru protejarea societății în ansamblu.

Astfel, conform recomandărilor specialiștilor din cadrul Centrului Mondial de Prevenire și Control al Bolilor, **persoanele vârstnice trebuie să țină cont de următoarele măsuri pentru prevenirea contaminării cu coronavirusul Covid-19:**

- ✓ Anulează toate programările la medic care nu sunt esențiale;
- ✓ Dacă ai o programare importantă, ia în calcul să o faci de pe telefon sau prin apel video;
- ✓ Spune-i unui prieten, persoane dragi, unui coleg sau vecin că ești preocupat de boală. Alege-l pe unul dintre ei drept contact de urgență în caz că ai nevoie de ajutor;

- ✓ Fă ce faci de obicei în timpul sezonului de gripă: spală-ți frecvent mâinile, în mod corect. Folosește produse de igienizare pentru mâini atunci când nu ai apă și săpun;
- ✓ Asigură-te că ai suficiente produse alimentare și articole de toaletă pentru o perioadă mai lungă de timp;
- ✓ Gătește și congelează porții pentru mai multe zile;
- ✓ Dacă ai nevoie de tratament pe rețetă medicală, asigură-te că îl iei pentru 3 luni;
- ✓ Evită locurile publice aglomerate sau clădirile slab ventilate, unde riscul de transmitere este mai mare;
- ✓ Dacă ai programată o călătorie cu avionul ar trebui să o amâni;
- ✓ Dacă aveai planuri să pleci pe un vas de croazieră, amână-le. Pasagerii de croazieră au un risc crescut de transmitere de la persoană la persoană.
- ✓ Încearcă să menții legătura permanentă cu cei dragi dacă ești în autoizolare. Mai mulți specialiști au studiat efectele izolării sociale la vârstnici și au ajuns la concluzia că singurătatea și depresia pot crește rata de mortalitate.
- ✓ Fă sport în casă și hrănește-te sănătos, așa cum ar trebui să faci în tot restul anului.

În plus, Ministerul Sănătății din România vă recomandă să urmați cele **10 elemente comportamentale** care trebuie urmate pentru limitarea efectelor răspândirii Coronavirus (COVID-19):

### **1. Spălați-vă mâinile de multe ori**

Spălarea și dezinfectarea mâinilor sunt acțiuni decisive pentru a preveni infecția. Mâinile se spală cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde. Dacă nu există apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%. Spălarea mâinilor elimină virusul.

## **2. Evitați contactul cu persoane care sunt suspecte de infecții respiratorii acute**

Mențineți distanța de cel puțin 1 metru între dumneavoastră și alte persoane, în special când acestea tușesc, strănută sau au febră, deoarece picăturile de salivă pot transmite virusul de la o distanță apropiată.

## **3. Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile**

Virusul se transmite mai ales pe cale respiratorie, dar poate intra în corp prin ochi, nas și gură, astfel evitați atingerea dacă nu v-ați spălat bine mâinile. Mâinile intră în contact cu suprafețele contaminate de virus răspândindu-se în tot corpul .

## **4. Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănutați sau tușiți**

Dacă aveți infecție respiratorie acută, evitați apropierea de alte persoane, tușiți cu gura acoperită sau într-un șervețel de preferat de unică folosință, purtați mască de protecție și spălați mâinile. Dacă în momentul în care tușiți vă acoperiți gura cu mâinile ,puteți contamina obiecte sau persoane cu care veniți în contact.

## **5. Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care vă prescrie medicul**

Momentan, nu există cercetări științifice care evidențiază ca folosirea medicamentelor antivirale, pot preveni infectarea cu noul coronavirus (Covid-19). Antibioticele funcționează doar împotriva bacteriilor nu împotriva virusului.

Covid-19 este un virus, deci nu se utilizează antibiotic ca și metodă de prevenire sau tratament, decât în cazul în care se constată și o infecție bacteriană.

## **6. Curățați toate suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool**

Dezinfectanții chimici ce pot ucide noul coronavirus (Covid-19), sunt dezinfectanți ce conțin, clor, înălbitori, solvent, etanol de 75%, acid paracetic și cloroform. Medicul și farmacistul dumneavoastră vor ști ce să recomande.

## **Utilizați mască de protecție doar în cazul în care suspectați că sunteți bolnav sau în cazul în care acordați asistență persoanelor bolnave**

Organizația Mondială a Sănătății, recomandă folosirea măștii de protecție doar în cazul în care suspectați că ați fost contaminat cu noul coronavirus, și prezentați simptome de tuse, strănut, sau în cazul în care acordați asistență unei persoane care este suspectă de a fi infectată cu noul coronavirus. (O călătorie recentă în China sau zonele în carantina din Europa, cu simptome respiratorii).

*UTILIZAREA MĂȘTII DE PROTECȚIE – ajută și limitează răspândirea virusului dar trebuie să fie folosită împreună cu celelalte măsuri de igienă printre care spălarea mâinilor pentru cel puțin 20 de secunde. Nu este necesar a se folosi măști de protecție suprapuse una peste alta.*

### **7. Produsele MADE în CHINA sau pachetele primite din China nu sunt periculoase**

Organizația Mondială a Sănătății a declarat că persoanele care primesc pachete din China nu se supun nici unui risc de a se contamina cu noul coronavirus, deoarece acesta nu trăiește mult timp pe suprafețe. Până în prezent nu există nici o dovadă că produsele/obiectele produse în China pot transmite noul coronavirus (Covid-19).

### **8. Sunați la 112 dacă aveți febră, tușiți sau v-ați întors din China sau zonele în carantină din Europa de cel puțin 14 zile**

Perioada de incubație a noului coronavirus, este cuprins între 1 și 14 zile. Dacă v-ați întors dintr-o călătorie din China sau zonele în carantina din Europa de mai puțin de 14 zile sau ați intrat în contact cu persoane care s-au întors din China sau zonele în carantina din Europa de mai puțin 14 zile și aveți febră, tușiți, prezentați dificultate respiratorie, dureri musculare și stări de oboseală, sunați la 112 pentru a primi informații necesare. Purtați mască de protecție dacă intrați în contact cu alte persoane, folosiți șervețele de unică folosință și spală bine mâinile.

## 9. Animalele de companie nu transmit coronavirus

În acest moment nu există dovezi că animalele de companie, câini și pisici pot fi infectate de virus. În orice caz, trebuie să ne spălăm tot timpul mâinile cu apă și săpun după ce intrăm în contact cu animalele de companie.

În data de 27 februarie 2020 Institutul Național de Sănătate Publică, aflat în subordinea Ministerului Sănătății, a pus la dispoziția publicului linia TelVerde destinată cetățenilor care doresc să obțină informații legate de prevenirea infectării cu virusul COVID – 19 (coronavirus).



# 0800 800 358

**TelVerde este pentru informare,  
NU este pentru urgențe!**



- ✓ La TelVerde 0800 800 358 suni gratuit din orice rețea de telefonie fixă sau mobilă, zilnic, între 8.00-23.00, pentru a obține informații suplimentare despre noul tip de infecție cu CORONAVIRUS (COVID-19).
- ✓ Pentru a nu bloca linia alocată, vă rugăm să sunați NUMAI în situații justificate.

**INFORMAȚI-VĂ DOAR DIN SURSE OFICIALE!  
RESPECTAȚI RECOMANDĂRILE AUTORITĂȚILOR COMPETENTE!**



GRUPUL DE COMUNICARE STRATEGICĂ



Cetățenii care doresc informații despre situațiile legate de COVID – 19 pot apela numărul 0800800358. Oricine are nevoie de informații despre noul virus poate suna la acest număr. Programul de funcționare al liniei verde este zilnic, între orele 08.00 și 23.00, inclusiv în zilele de sâmbătă și duminică. La această linie telefonică pot fi solicitate informații despre modul în care se manifestă virusul, modalități de prevenire a îmbolnăvirii și alte detalii legate de conduita preventivă.

În cazul în care sunt suspiciuni asupra unor persoane care ar fi contactat virusul, aceste situații trebuie anunțate la numărul unic de urgență 112.

Situația în care ne aflăm nu este una obișnuită, însă pentru a o depăși cu bine trebuie să dăm dovadă de solidaritate cu toții, indiferent că suntem tineri sau vârstnici. Cu toții avem datoria să respectăm cu strictețe regulile sanitare și de igienă personală precum și măsurile comunicate de autorități pentru prevenirea îmbolnăvirii și răspândirii virusului Covid-19. Să nu uităm că nu suntem singuri și că pentru combaterea coronavirusului este necesar să facem dovada unui efort coordonat, la nivel național, european, ba chiar global, și că în final numai împreună vom reuși să depășim acest moment dificil al timpurilor noastre.