

Bardzo ważne jest
zadbanie o własne
zdrowie psychiczne,
szczególnie w czasach,
gdy konieczne jest
zachowanie dystansu
fizycznego od innych

Osoby starsze, osoby obciążone
chorobami (chorobami serca,
cukrzycą i chorobami układu
oddechowego) wydają się być
bardziej narażone na ciężki przebieg
choroby koronawirusowej.

Materiał informacyjny

COVID-19 i choroby niezakaźne



COVID-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Choroby niezakaźne i
zdrowie psychiczne

www.who.int/ncds
www.who.int/mental_health

COVID-19 i choroby niezakaźne

Osoby cierpiące na choroby niezakaźne:

- Osoby w każdym wieku mogą być zakażone koronawirusem (COVID-19).
- Ryzyko ciężkiego przebiegu choroby wirusowej wydaje się wzrastać u osób powyżej 60 roku życia.
- Na ciężki przebieg choroby koronawirusowej wydają się być bardziej narażone osoby cierpiące na choroby niezakaźne, takie jak:
 - Choroby układu krążenia (np. nadciśnienie, ryzyko wystąpienia lub przebyty udar lub zawał serca)
 - Przewlekła choroba układu oddechowego (np. POCHP)
 - Cukrzyca
 - Nowotwór

Wytyczne w leczeniu choroby koronawirusowej (COVID-19) : Postępowanie z pacjentem *

- **Poznaj choroby współistniejące u pacjenta, aby dostosować postępowanie w leczeniu choroby krytycznej oraz właściwie ocenić rokowanie**
- **Komunikuj się wcześniej z pacjentem i jego rodziną**

Podczas intensywnego postępowania terapeutycznego w przebiegu COVID-19, określ, które leki pacjent powinien nadal przyjmować, a które tymczasowo wstrzymać. Aktywnie komunikuj się z pacjentami i rodzinami oraz udzielaj wsparcia i informacji dotyczących rokowania. Poznaj wartości i preferencje pacjenta dotyczące interwencji podtrzymujących życie.

* Zob. [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

Czynniki ryzyka i choroby zwiększające podatność na ciężkie zachorowanie na COVID-19:

- Palacze będą prawdopodobnie bardziej narażeni na COVID-19, ponieważ palenie papierosów oznacza, że palce (i możliwe, że skażone papierosy) będą w kontakcie z ustami, co zwiększa możliwość przeniesienia wirusa z ręki do ust. Palacze mogą również cierpieć na chorobę płuc lub mieć zmniejszoną pojemność płuc, co znacznie zwiększa ryzyko poważnego przebiegu choroby.
- Produkty dla osób palących, takie jak fajki wodne, często wymagają współdzielenia ustnika i węża, co może ułatwić transmisję COVID-19 między osobami.
- Choroby, które zwiększają zapotrzebowanie na tlen lub zmniejszają zdolność organizmu do jego prawidłowego wykorzystania, zwiększają ryzyko wystąpienia u pacjentów następstw obustronnego wirusowego zapalenia płuc.

Zdrowy styl życia sprawi, że wszystkie funkcje organizmu będą działać lepiej, włącznie z odpornością. Zdrowa dieta z dużą ilością owoców i warzyw, utrzymywanie aktywności fizycznej, zaniechanie palenia, ograniczenie lub unikanie spożywania alkoholu i wystarczająca ilość snu to kluczowe elementy zdrowego stylu życia.

Porady dla osób cierpiących na choroby niezakaźne:

1. Kontynuuj przyjmowanie leków i stosuj się do porad lekarza.
2. Jeżeli to możliwe, zrób miesięczny lub dłuższy zapas przyjmowanych leków.
3. Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób z kaszlem, przeziębieniem, grypą.
4. Często myj ręce mydłem i wodą.
5. Zaniechaj palenia i unikaj sięgania po alkohol lub narkotyki po to, aby poradzić sobie w trudnych sytuacjach.
6. Dbaj o swoje zdrowie psychiczne.