



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О COVID-19 ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ:

COVID-19 — новый вид коронавируса. Он содержит генетический материал, который проникает в клетки организма человека, где размножается, продуцируя больше вируса. Пандемия COVID-19 — это стремительно развивающаяся чрезвычайная ситуация в области общественного здравоохранения. Пандемия началась в конце декабря 2019 года в г. Ухань китайской провинции Хубэй и быстро распространилась на страны и территории во всем мире.

Передача вируса от человека к человеку происходит воздушно-капельным путем (через кашель и чихание). Инфицирование происходит при попадании частиц выделений из дыхательных путей, содержащих вирус, в рот, нос или глаза окружающих. Вирус также может инфицировать поверхности и сохраняет жизнеспособность в течение нескольких дней или дольше. Не менее 80 % инфицированных пациентов испытывают легкие симптомы и выздоравливают без интенсивного медицинского вмешательства.

По симптоматике COVID-19 похож на простуду: у больных отмечается высокая температура (лихорадка), кашель (в том числе стойкий), усталость, головная боль и боль в горле. У некоторых больных с прогрессирующим затруднением дыхания вирус может привести к пневмонии, в более тяжелых случаях возможен летальный исход. Однако общий уровень смертности в результате COVID-19, основанный на первоначальных опубликованных данных, остается низким и составляет приблизительно 2 %.

## ЧТО COVID-19 ОЗНАЧАЕТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ?

Риск возникновения серьезных осложнений, требующих госпитализации, значительно возрастает с возрастом. Особенно высокому риску подвергаются люди старше 70 лет, поскольку многие из них также страдают сердечной недостаточностью и другими сопутствующими заболеваниями.

Пациенты с хроническими респираторными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, такими как **сердечная недостаточность**, диабетом, артериальной гипертензией, раком, аутоиммунными заболеваниями, а также пациенты, получающие иммунодепрессанты после трансплантации, относятся к группе повышенного риска. Люди с сердечной недостаточностью также часто страдают от как минимум одного или нескольких других заболеваний и поэтому подвергаются повышенному риску госпитализации и возникновения серьезных осложнений.

По этим причинам следует соблюдать следующие рекомендации:

### Общие профилактические меры

- 1- **Избегайте тесного контакта с другими людьми, даже если они не больны** (воздерживайтесь от рукопожатий, объятий, поцелуев).
- 2- **Держитесь на расстоянии не менее 2 метров** от больных или потенциальных больных (тех, кто недавно прибыл из страны, где зафиксирован рост инфицированных, или контактировал с больным COVID-19).
- 3- **Оставайтесь дома** и не посещайте густонаселенные районы.
- 4- **Обязательно мойте руки** с мылом и теплой водой в течение не менее 20 секунд после возвращения с улицы, а также после использования туалета. Также следует мыть руки после того, как вы высморкались или чихнули, и перед едой. Старайтесь не прикасаться к компьютерам, ноутбукам, смартфонам, пультам дистанционного управления и другим потенциально зараженным поверхностям, если они используются и другими людьми.
- 5- **Не оставайтесь в одном помещении** с потенциальным больным.
- 6- **Избегайте собраний, массовых встреч и других скоплений людей**, а также максимально ограничьте походы по магазинам.
- 7- **Не пользуйтесь общественным транспортом** без крайней необходимости.

### Практические советы

- 1- **Старайтесь по возможности поддерживать активность и заниматься физическими упражнениями дома.** Вы можете выполнять физические упражнения дома без специального инвентаря. Заниматься спортом легче под музыку.
- 2- **Постарайтесь запастись** лекарствами от сердечной недостаточности как минимум на 3 месяца.
- 3- **Старайтесь соблюдать текущий режим лечения и дозировку препаратов.** Сюда относятся диуретики и бета-адреноблокаторы. Также важно, чтобы больные продолжали прием ингибиторов АПФ (ангиотензинпревращающего фермента), БРА (блокаторов рецепторов ангиотензина-II) и ИРАН (ингибиторов рецепторов ангиотензина/неприлизина).
- 4- **Если приобрести все необходимые лекарства невозможно** или если они закончились, продолжайте принимать то, что есть, и обратитесь за помощью к лечащему врачу или медсестре.
- 5- **Не занимайтесь самолечением.** Если у вас возникли такие симптомы, как усиливающаяся одышка, обсудите с медицинским работником возможность корректировки лечения. Телефонного разговора часто достаточно, чтобы принять решение о корректировке приема лекарств (например, диуретиков) или необходимости обследования в стационаре.
- 6- **Старайтесь не допускать резкого прекращения приема** препаратов, снижающих сердечный ритм, например, бета-адреноблокаторов. Не принимайте противовоспалительные препараты (НПВС).
- 7- **Обратитесь за медицинской помощью** при появлении следующих симптомов: боль в груди, нерегулярное или учащенное сердцебиение; усиливающаяся одышка, сильный кашель, головокружение или обморок; вам может потребоваться госпитализация и тщательный мониторинг.
- 8- **Когда позволит ситуация в вашей стране, получите все необходимые прививки.** В частности, к ним относятся прививки от сезонного гриппа и пневмококка (так как при заражении COVID-19 возрастает риск вторичной бактериальной инфекции).
- 9- **Воздержитесь от планового посещения кардиологических клиник/больниц** или других клиник в регионах, где наблюдается рост заболеваемости COVID-19. По возможности замените личные визиты контактом по телефону или с использованием других способов дистанционной связи.
- 10- **Если вы напрямую контактировали с потенциальным больным COVID-19,** вам следует самоизолировать и следить за появлением признаков и симптомов заболевания, а также уведомить об этом лечащего врача или медсестру.
- 11- **Если рекомендован карантин,** оставайтесь дома в своей комнате, чтобы защитить окружающих. Если вы чувствуете, что заболеваете простудой или гриппом, прикрывайте рот салфеткой, когда кашляете и чихаете, или делайте это в сгиб локтя. Для предотвращения распространения вируса следует носить маску.
- 12- Обратитесь в местную администрацию **для получения информации** об эпидемии коронавируса в вашем городе/регионе.

## Рекомендации для людей, у которых наблюдаются симптомы

- 1- У людей, страдающих сердечной недостаточностью, при физическом напряжении часто возникает одышка, поэтому в случае заболевания простудой или сезонным гриппом им труднее дышать. Но если симптомы быстро прогрессируют, одышка появляется при минимальной физической активности и сопровождается высокой температурой и сухим кашлем, необходимо обратиться к врачу или медсестре.**
- 2- В случае появления признаков и симптомов, указывающих на заражение COVID-19, рекомендовано симптоматическое лечение, как при простуде или гриппе. По симптоматике COVID-19 похож на простуду: у больных отмечается высокая температура (лихорадка), кашель, одышка, усталость, головная боль и боль в горле.**
- 3- Очень важно пить много жидкости; нередко уменьшить симптомы и понизить температуру помогает парацетамол. Не принимайте противовоспалительные препараты (НПВС).**
- 4- Для предотвращения распространения вируса следует носить маску.**
- 5- Если вы подозреваете, что заразились, самоизолируйтесь и обратитесь к своему терапевту, кардиологической медсестре или врачу-кардиологу для получения более подробных рекомендаций относительно необходимости тестирования на вирус COVID-19.**