**Врската помеѓу COVID-19 и кардиоваскуларните болести (КВБ)**

Корона вирусот за првпат беше откриен во градот Вухан, провинцијата Хубеи, Кина во декември 2019 година и набрзо потоа се прошири низ целиот свет. На 11 март, Светската здравствена организација (СЗО) гo прогласи COVID-19 за пандемија.

Како глобална организација која ја претставува кардиоваскуларната заедница, WHF ( World Heart Federation) е посветена на обезбедување на најновите докази во врска со епидемијата и воспоставување на свесност помеѓу луѓето за преземање на потребните мерки за заштита, со цел да се забави ширењето на болеста.

**Симптомите на инфекција може да се појават 2-14 дена по изложеноста на вирусот и вклучуваат:**

* **Болка во грло**
* **Кашлица**
* **Треска**

Доколку развиете предупредувачки симптоми, веднаш побарајте итна медицинска помош. Во предупредувачки симптоми се вбројуваат:

* Отежнато дишење или недостаток на воздух
* Постојана болка или притисок во градите
* Малаксаност
* Ливидни усни и лице

Истражување во Кина покажало дека некои индивидуи се поподложни на понеповолен исход на болеста. Тие се:

* Постарите лица
* Лицата кои имаат сериозни хронични заболувања како дијабет или срцево заболување.

**Општи препораки**

* Одржувајте дистанца од најмалку 1 метар со лицата со кои стапувате во контакт.
* Често мијте ги рацете со сапун и вода најмалку 20 секунди, особено после кашлање, кивање и секнење на носот.
* Доколу сапун и вода не ви се достапни, употребете средство за дезинфекција на рацете кое содржи најмалку 60% алкохол.
* Избегнувајте да ги допирате устата, носот и очите.
* Чистете и дезинфицирајте го домот.
* Избегнувајте гужва, особено во слабо проветрени простории.
* Избегнувајте ги сите непотребни патувања.
* Постојано иформирајте се за најновите вести во врска со COVID-19.

**Препораки за почувствителните групи**

Лица од сите возрасни групи можат да бидат инфицирани од коронавирусот. Сепак, вирусот е особено ризичен за лицата на возраст над 60 години и оние кои имаат други медицински состојби, вклучувајќи:

* Кардиоваскуларна болест
* Хипертензија
* Дијабет
* Хронична респираторна болест
* Канцер ( рак )

За да избегнете инфекција, Ви препорачуваме:

* Да продолжите да ја земате препишаната терапија и да ги почитувате препораките на лекарите.
* Да обезбедите резерви од Вашата терапија за 1 месец, а доколку сте во можност и за подолго.
* Да одржувате дистанца од најмалку 1 метар со лицата со кои стапувате во контакт.
* Да ги миете рацете со вода и сапун најмалку 20 секунди.
* Да останете дома доколку сте во можност.
* Да ги следите упатствата на Министерството за здравство и локалните власти.

Останете свесни за Вашата здравствена состојба. Доколку забележите симптоми (недостаток на воздух, треска и кашлица), веднаш јавете се кај Вашиот лекар или во болница. Објаснете им дека се јавувате во врска со коронавирусот и дека сте во ризична група.

Исто така, заштитете го Вашето ментално здравје и благосостојба. Доколку треба да останете дома во подолг временски период, обидете се да одржувате дневна рутина и дајте предност на грижата за себе.

Со оглед на поголемиот ризик за посиромашната популација, WHF разви серија упатства за превенција и контрола на COVID-19 во земјите со низок приход.

**Грижете се за Вашето срце додека сте дома**

За време на карантин, потрудете се да ги задржите навиките на здраво живеење. За да избегнете стрес и замор:

* Продолжете да практикувате физичка активност, здрава исхрана, соодветна хидратација и квалитетен сон.
* Одржувајте ги социјалните контакти и редовно комуницирајте со Вашето семејство и пријателите.
* Ограничете го пристапот до информации во врска со коронавирусот, времето кое го посветувате на тоа и верувајте само на сигурни и проверени извори.
* Избегнувајте користење на алкохол и дрога како механизми за справување со новонастанатата состојба.

СЗО препорачува практикување на физичка активност со умерен интензитет (150 минути) и физичка активност со силен интензитет (75 минути) на неделно ниво или комбинација од обете.

Останете физички активни додека сте дома со сетот на [**home-based exercises**](http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/_recache?fbclid=IwAR3z9mXdtbqXmqYdYCg_8R0kUwwxacA4lpLFXxJPQeaZlQUJiAX_Mpzw97g) , од СЗО/Европа.

**Препораки за здравствени работници**

Студија објавена во Лансет на 14 март ги разгледува психолошките ефекти од карантинот за време на епидемија. Извештајот содржи информации од истражување објавено во 2004 година за време на SARS епидемијата, кои откриваат дека болничкиот персонал кој бил во карантин бил поподложен на исцрпеност, раздразливост, вознемиреност и депресија.

За да се заштити менталното здравје на здравствените работници, Националната здравствена комисија на Кина објави упатство за психолошка грижа за време на пандемијата. СЗО исто така сподели неколку совети за грижа за менталното здравје на здравствените работници, кои вклучуваат:

* Обезбедете одмор во текот на работата или помеѓу смените, јадете доволно и здраво и практикувајте физичка активност.
* Извегнувајте користење на алкохол и цигари како механизми за справување со состојбата.
* Некои работници може да бидат избегнувани од нивните семејства или заедницата заради стигма или страв. Доколку е возможно останете во контакт со вашите сакани. Обратете се за поддршка кај колегите и менаџерскиот тим.
* Раководителот треба да обезбеди добра комуникација и точни информации за целиот персонал.

Извор: Светска кардиолошка федерација [info@worldheart.org](mailto:info@worldheart.org)

Подготвил: Оддел за здравствена промоција и следење на болести