



+C IFRC

**Промежуточное руководство
для сотрудников и волонтеров
Красного Креста и Красного
Полумесяца, работающих с
пожилыми людьми во время борьбы
с COVID-19**

Фото: © Македонский Красный Крест

Введение

Цель настоящего документа - предоставить информацию сотрудникам Красного Креста и Красного Полумесяца о том, как взаимодействовать, информировать и поддерживать пожилых людей в целях оказания им помощи в решении новых проблем, связанных с COVID-19. Это регулярно-обновляемый документ, который будет дорабатываться по мере развития ситуации.

Что вы можете найти в данном документе?

- A. Руководство** по взаимодействию с пожилыми людьми и общению с ними, в том числе, по использованию ключевых сообщений в разделе В.
- B. Ключевые сообщения** для пожилых людей. Данные ключевые сообщения, при необходимости, должны быть адаптированы с учетом местных особенностей. Убедитесь, что информация, которую вы собираетесь использовать, является подходящей и культурно приемлемой. Если вы хотите изменить и/или адаптировать информацию, обратитесь к надежным ресурсам, и убедитесь, что предоставленная информация регулярно проверяется и обновляется. *Эти ключевые сообщения также доступны на платформе IFRC Go.*
- C. Ресурсы**, к которым следует обратиться, если вам необходимо больше информации и инструментов.
- Полезные сайты и другие руководства
 - Предложенный "карманный словарь".

Пожалуйста, обратитесь к ресурсам на вашем родном языке(ах). Возможно, вам придется потратить некоторое время, чтобы составить список местных источников информации и быть в курсе того, что доступно у вас на местах, а также подключить людей к услугам и доступным ресурсам.

Обновленные ресурсы будут доступны на специальной странице, посвященной COVID-19 на платформе IFRC Go в разделе «Пожилые люди».

Помните: то, как вы используете ключевые сообщения для пожилых людей, зависит от контекста, в котором работает ваше Национальное Общество, и от того, к какой группе пожилых людей вы пытаетесь обратиться. Адаптируйте используемые рекомендации и общение с ними, исходя из вашей ситуации. При необходимости, адаптируйте информацию к контексту и убедитесь в том, что вы будете использовать подходящую и культурно приемлемую форму.

Обновите информацию, как часть ключевых сообщений, касательно того, как пожилые люди могут связаться с вашим Национальным Обществом: включая контактную информацию (номера телефонов/номера горячей линии и т. д.) или информацию о других поставщиках медицинской помощи и услуг.

Помните: пожилые люди подвержены более высокому риску воздействия COVID-19. Кроме того, имеется много особенностей, и мы должны быть осторожны, чтобы не обобщать, а анализировать и адаптировать наши программы с учетом таких особенностей.

Определения «пожилой человек» варьируются, включая людей от 50 до 80 лет и старше. Наиболее часто встречающийся возраст в определении «пожилого человека» во время реагирования на COVID-19 - 65 лет. Взрослые старше 65 лет – это неоднородная группа по возрасту, полу, этнической принадлежности, состоянию здоровья и ряду других факторов, которые могут формировать потребности человека, риски, и способность взаимодействовать с различными стратегиями преодоления трудностей во время кризиса.

- **Многие пожилые люди, будучи здоровыми и очень активными, могут поддержать ваше Национальное Общество в разработке и проведении мероприятий для пожилых людей, а также других групп. Это может включать предоставление равной поддержки другим пожилым людям.**
- **Ограничение физического дистанцирования, означает, что консультация и поддержка должны осуществляться дистанционно, чтобы не подвергать пожилых людей риску заражения.**

Руководство

Почему пожилые люди более уязвимы по отношению к COVID-19?

Тому есть как физические, так и социальные причины. Иммунная система пожилых людей зачастую уже не такая сильная, и это делает их более уязвимыми для инфекционных заболеваний. Кроме того, они чаще страдают от хронических заболеваний, таких как болезни сердца, заболевания легких, диабет или заболевания почек, что ослабляет их способность противостоять инфекционным заболеваниям.

Кроме того, пожилые люди могут проживать с членами семьи в людном месте или, что еще более вероятно, в учреждениях, таких как дома престарелых (см. Руководство для домов престарелых от HelpAge international), где существует повышенный риск заражения. Если пожилые люди уже изолированы или испытывают трудности с передвижением, они могут не иметь информации о том, что делать или как получить необходимую им еду или лекарства, например, при отсутствии таковых в магазинах. Во многих странах пожилые люди зачастую живут в бедности, что затрудняет получение им необходимого и уход за собой.

- Данные о COVID-19 показывают, что пожилые люди — это очень уязвимая группа, которая намного тяжелее переносит заболевание в результате заражения вирусом и с гораздо большей вероятностью может умереть.
- Некоторые пожилые люди, особенно те, у которых отмечается ухудшение когнитивных функций или деменция, во время нахождения на карантине, могут стать более тревожными, злыми, напряженными, замкнутыми или чрезмерно подозрительными, т.е. могут действовать не так, как вы ожидаете.
- Пожилые люди, проживающие в домах престарелых или в других обстоятельствах, живут рядом друг с другом, и физическое дистанцирование – это сложная задача.
- Они не всегда могут иметь доступ к медицинским услугам или предоставляемые услуги могут быть недостаточными для пожилых людей.
- Они могут испытывать трудности в уходе за собой и быть зависимы от семьи или опекунов, что может быть затруднено в чрезвычайных ситуациях.
- Они могут не понимать предоставляемую информацию/сообщения или не способны следовать инструкциям.
- Они могут реже использовать общие коммуникационные платформы (например, социальные сети).
- Они могут быть более подвержены финансовым рискам или злоупотреблениям со стороны других людей, а также другой преступной деятельности (например, мошенничество, кражи).
- Пожилые люди могут столкнуться с отсутствием продовольствия, особенно те, кто находится на

карантине, изолирован и не имеет социальной поддержки, а также имеет ограниченные финансовые средства для приобретения товаров на рынке.

- Пожилые люди также часто сталкиваются с проблемами мобильности, что в таких местах, как лагеря беженцев или вынужденных переселенцев, означает, что они менее способны ходить в общественные места, чтобы получить информацию и услуги.

Рекомендуемые действия

1. Вовлекайте

- Найдите способы получения информации и предложений от пожилых людей, чтобы вовлечь их в планирование и реализацию наиболее подходящих для них мер реагирования в вашем Национальном обществе.
- Активно взаимодействуйте с пожилыми людьми, чтобы избежать социальной изоляции. Предоставляйте пожилым людям возможность поддержать свое сообщество, стать волонтером или оказать поддержку сверстникам. Например, пожилые люди, которые уже являются волонтерами Красного Креста и Красного Полумесяца, могут участвовать в дистанционном волонтерстве (например, предоставлять психосоциальную поддержку по телефону).
- Поощряйте друзей и семью, проживающих отдельно, связываться по телефону, писать записки или отправлять открытки, чтобы поднять настроение близкому им человеку.
- Разработайте программы связи разных поколений для повышения социализации и связи.
- Соберите отзывы людей, чтобы убедиться, что предоставленная информация соответствует их потребностям.
- Поощряйте такие виды деятельности, как рукоделие, рассказ историй или написание, чтобы облегчить связь между поколениями.
- Связь с группами пожилых людей или другими соответствующими группами/людьми, работающими с пожилыми людьми в сообществе: общественные группы, ассоциации или поставщики услуг могут помочь выявить людей, которые подвергаются наибольшему риску, выяснить, какая поддержка им нужна, включая доступ к основным расходным материалам, таким как еда и лекарства. Соответственно, составьте планы относительно того, как связаться с людьми, нуждающимися в поддержке и информации.

2. Будьте на связи (Информируйте)

Некоторые пожилые люди могут столкнуться с проблемами в понимании информации, полученной из средств массовой информации или других источников. У них могут возникнуть вопросы о значении конкретной терминологии или слов, связанных с COVID-19. Например, разница между физическим дистанцированием, карантинном и изоляцией. Будьте готовы объяснить это, используя простые слова. В ресурсах вы можете найти дополнительную информацию, инструменты и готовые визуальные материалы, которые помогут вам в этом. Вы также можете создать собственный карманный словарь, используя как текст, так и визуальные материалы, чтобы пожилые люди могли держать его при себе (особенно в случае пожилых людей с проблемами психического здоровья, такими как деменция).

Пожилые люди могут иметь физические нарушения зрения или слуха, или когнитивные нарушения, которые требуют специальных способов информирования. Будьте изобретательны, ознакомьтесь с подходящими и адаптированными способами общения, такими как:

- Использование визуальных или других средств (см. Ресурсы) с целью сопровождения сообщений. Сообщения должны быть лаконичными, уважительными и адресованными объекту воздействия. У людей могут возникать вопросы во время работы с ними. Возможно, вы не сможете ответить на все из них.
- Обмен простыми фактами о том, что происходит, и предоставление четкой информации о том, что они

могут сделать сами. Например, объяснить, как снизить риск заражения, словами, которые могут понять пожилые люди с/без когнитивных нарушений. Обязательно черпайте информацию из надежных источников и не распространяйте слухи. Повторяйте информацию всякий раз, когда это необходимо.

- Используйте каналы связи, которые хорошо понятны и известны людям, например, традиционные каналы, такие как телевидение, радио или письменные информационные материалы (например, листовки), но рассмотрите возможность работы и с другими источниками распространения информации, например, сверстники (другие пожилые люди), сиделки, члены семьи или религиозные и общественные деятели. Чем больше люди доверяют источнику информации, тем больше вероятность того, что они последуют услышанному совету.
- При необходимости адаптируйте ключевую информацию к контексту. Убедитесь, что информация, которую вы планируете использовать, подходит и культурно приемлема. Например, в определенных обстоятельствах физическое дистанцирование может быть невозможным. Обратитесь также к надежным ресурсам, если вы хотите изменить информацию и адаптировать ее. Убедитесь, что предоставленная информация проверена и актуальна.

3. Установите систему регулярных проверок

- Если у вас есть возможность, спросите людей, как у них дела и нужна ли им помощь.
- Рассмотрите схему дружбы с соседями, членами семьи, волонтерами КК/КП, пожилыми людьми или людьми из других (местных) организаций. Поощряйте формирование небольших групп или пар и согласовывайте расписание звонков друг другу. Это хороший способ оставаться на связи и следить за тем, чтобы люди чувствовали себя хорошо. Это также может работать в сообществах, в которых нет существующих групп.
- Предложите создать пару с соседом или членом сообщества, предложите расписание звонков друг другу и поддержание связи.
- Окажите помощь пожилым людям в использовании видеочата для общения с другими людьми, использующими смартфоны, ноутбуки или планшеты.

4. Наблюдайте

- При доставке продуктов или лекарств, будьте внимательны к необычным признакам. Осмотритесь вокруг, убедитесь, что все в порядке, и нет никаких признаков проблем (таких как грязь, темнота в доме и т.д.). Вы можете сделать это, стоя у двери, соблюдая требуемую дистанцию. Помните, можно остановиться, чтобы поздороваться и немного поболтать. Если вы видите, что люди рады обменяться несколькими словами, сохраняйте дистанцию.
- Будьте внимательны к любым потенциальным признакам насилия, жестокого обращения или отсутствия заботы дома. Если вы, иной персонал или волонтеры обучены распознаванию предупреждающих знаков и оказанию поддержки жертвам насилия, вы можете использовать эти знания и опыт для устранения рисков насилия. **Если у вас нет соответствующей подготовки**, но вы подозреваете наличие насилия или жестокого обращения в семье, сообщите о своих подозрениях своим руководителям, которые затем смогут обратиться за консультацией и принятием соответствующих действий в специализированные службы.

Уход персонала и волонтеров за собой при оказании помощи пожилым людям

- Обязательно соблюдайте меры защиты себя и тех, кого вы поддерживаєте, такие как мытье рук и физическое дистанцирование, согласно рекомендациям вашего Национального Общества. Если вы не знаете рекомендаций, уточните их, прежде чем оказывать поддержку и помощь. Для получения дополнительной информации посетите платформу IFRC Go.
- Поддержка других людей важна, но для того, чтобы вы могли делать это хорошо, важно заботиться о своем собственном здоровье. Если вы испытываете стресс, беспокойство или недомогание, обязательно поговорите об этом с людьми, которым вы доверяете (например, с другими волонтерами) и вашим руководителем. Вы также можете найти дополнительные указания в списке ресурсов.
- Разработайте систему дружбы со сверстниками, чтобы присматривать друг за другом, интересоваться тем, как прошел день. Важно ежедневно созваниваться, чтобы смягчить стресс и предотвратить синдром выгорания.

КЛЮЧЕВЫЕ СООБЩЕНИЯ ДЛЯ АДАПТАЦИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫМИ ОБЩЕСТВАМИ

ВАЖНО ЗНАТЬ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТИХ КЛЮЧЕВЫХ СООБЩЕНИЙ:

- Эти ключевые сообщения, предназначенные для пожилых людей, были разработаны МФОККиКП по запросу и в результате консультаций с Национальными Обществами Европейского региона.
- Они предназначены для использования в качестве основы для коммуникации Национальных Обществ.
- Пожалуйста, адаптируйте раздел, выделенный желтым цветом перед использованием.
 - **!!!! УДАЛИТЕ ВСЬ ТЕКСТ, ВЫДЕЛЕННЫЙ ЖЕЛТЫМ ЦВЕТОМ!!!!**

Ключевые сообщения для пожилых людей во время пандемии COVID 19

В настоящем документе вы можете найти рекомендации для пожилых людей касательно COVID-19. Документ содержит основную информацию о том, что могут сделать пожилые люди, чтобы снизить риск заражения коронавирусом, и что они могут сделать, если им нужна помощь и поддержка.

Общество Красного Креста и Красного Полумесяца/филиал [УКАЖИТЕ НАЗВАНИЕ ФИЛИАЛА/НО] работает в стране, чтобы поддержать людей в связи с COVID-19. Вы можете связаться с ним по [ЗАПОЛНИТЬ КОНТАКТНУЮ ИНФОРМАЦИЮ]

Люди всех возрастов могут заболеть COVID-19. Люди старше 65 лет и люди, у которых уже есть другие заболевания (например, диабет, проблемы с сердцем или рак, респираторные заболевания, люди с низким иммунитетом) с большей вероятностью могут тяжело переболеть COVID-19.

Что такое COVID-19 и как он может распространяться?

- COVID-19 - это заболевание, вызванное новым типом «коронавируса», который появился в декабре 2019 года.
- У людей, которые заражаются вирусом, обычно появляется высокая температура, постоянный сухой кашель и одышка. У некоторых отмечаются и другие симптомы, такие как заложенность носа, боли в мышцах и горле.
- У некоторых людей, пораженных вирусом, не проявляются никакие симптомы – однако они могут быть заразными.
- В настоящее время нет однозначного лечения или вакцины от COVID-19. Тем не менее, многие из симптомов излечимы.
- Большинство людей излечиваются от COVID-19 без необходимости специального лечения.
- COVID-19 может передаваться от человека человеку через капли, образующиеся при кашле или чихании зараженного человека. Он также распространяется при касании человека поверхности или объекта, на которых находится вирус, а затем касании своих глаз, носа или рта.

Я чувствую обеспокоенность. Что я могу сделать?

Понятно, что изменения в вашей повседневной жизни, такие как отсутствие возможности проводить много времени вне дома, ограничение контактов с друзьями, семьей и соседями, могут вызвать у вас грусть, стресс, беспокойство или злость, а также негативно влиять на ваш сон.

Важно признать, что это совершенно нормальные реакции – это стрессовое время для всех. Вот некоторые вещи, которые могут помочь:

- Регулярно поддерживайте связь с людьми, которым вы доверяете - с семьей, друзьями, соседями и волонтерами или свяжитесь с вашим местным подразделением Красного Креста и Красного Полумесяца. Непродолжительный разговор со знакомым может быть очень полезен.
- Проводите время, занимаясь тем, что вам нравится, например чтением, приготовлением еды, просмотром телевизора, собиранием пазлов, прослушиванием любимой радиопрограммы или за другими увлекательными занятиями, которыми можно заниматься в помещении.
- Найдите упражнения, которые вы можете выполнять дома, чтобы оставаться активными. Например, передвигайтесь по дому, выполняйте какую-либо работу стоя, растягивайтесь или выполняйте простые упражнения, которые не доставляют вам дискомфорта. Не заставляйте себя делать больше, чем хочется. Нарращивайте темп медленно. Если стало больно - **ОСТАНОВИТЕСЬ**.
- Проветривайте помещение, открывайте окна. Если можете, проводите время на балконе или в саду.
- Получайте информацию из надежных источников, таких как ваше медицинское учреждение, Правительство, местный Красный Крест/Красный Полумесяц или Всемирная организация здравоохранения. Не слушайте и не распространяйте информацию из ненадежных источников.
- Если вам нужна помощь, обратитесь в местный Красный Крест/Красный Полумесяц или другие общественные организации. Помните, что вы не должны бороться одни, есть люди, которые могут поддержать вас!
- Если возможно, подготовьте отдельную комнату или место в вашем доме на случай, если у вас или у других людей, проживающих с вами, могут появиться симптомы COVID-19, и вам потребуется самоизоляция.
- Обратитесь к семье, друзьям, соседям или **в местное отделение Красного Креста/Красного Полумесяца, [ВКЛЮЧИТЬ ТОЛЬКО, ЕСЛИ ТАКАЯ УСЛУГА ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ]**, если вам нужна помощь в получении продуктов или медикаментов.

Что означает «физическое дистанцирование»? Что мне делать?

- «Физическое дистанцирование» (иногда называемое «социальное дистанцирование») означает ограничение физического контакта с другими людьми и соблюдение безопасной дистанции (длиной около двух рук) между вами и другими людьми вне вашего дома. Избегайте рукопожатия или объятий с людьми, не живущими с вами. Попробуйте найти другие способы приветствовать, например, кивать, махать или улыбаться.
- Может потребоваться изменение вашего распорядка дня. Внесение этих изменений может быть сложной задачей, но важно помочь защитить себя и других, замедляя распространение COVID-19.
- В настоящее время физическое дистанцирование является наилучшей защитой от распространения коронавирусной инфекции, принятие этих мер может помочь сейчас и поможет спасти жизни в будущем.

Делайте	Не делайте
<ul style="list-style-type: none"> • Оставайтесь дома как можно дольше и выходите на улицу, только если это необходимо, следуя советам властей. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не посещайте семейные торжества и посиделки с друзьями, такие как вечеринки, общественные мероприятия, свадьбы, религиозные службы; не посещайте общественные места, такие как парки и пляжи, любые людные места. Мы знаем, что это сложно, но скопление людей — это ключевые места распространения COVID 19.

<ul style="list-style-type: none"> • Ограничьте физический контакт с теми, кто не живет с вами или непосредственно не заботится о вас. • Если вы должны выйти на улицу по уважительной причине: <ul style="list-style-type: none"> - выходите ранним утром или вечером, когда вокруг мало людей. - держите дистанцию не менее длины двух рук. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не гуляйте и не перемещайтесь на большие расстояния. По возможности, если кто-то может совершать покупки для вас, ограничьте выходы в магазин за продуктами.
<ul style="list-style-type: none"> • Организируйте доставку еды или лекарств - обратитесь за помощью к семье, друзьям или сиделкам, соц. работникам [ДОБАВЬТЕ местное подразделение Красного Креста/Красного Полумесяца, если такие услуги оказываются]. Удостоверьтесь, что доставку оставляют у двери, чтобы минимизировать контакт. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не идите непосредственно к врачу или в больницу, если у вас есть симптомы COVID-19, позвоните, прежде чем идти, и опишите свои симптомы. Ваш врач/медсестра сообщит вам, что делать дальше.
<ul style="list-style-type: none"> • Оставайтесь на связи с соседями, друзьями, семьей и опекунами, используя телефон, интернет или социальные сети. Обратитесь за помощью, если она вам необходима по их использованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не просите друзей, родственников или опекунов навестить вас, особенно если у них имеются симптомы COVID-19.
<ul style="list-style-type: none"> • Продолжайте развлекаться и получать информацию привычным для вас способом - читайте, слушайте радио, смотрите телевизор и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не слушайте и не читайте новости о COVID-19 целыми днями — это может быть невыносимо.

[ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТЕКСТА]

Пожалуйста, включите следующий абзац только в том случае, если ваше подразделение/штаб-квартира может напрямую оказать поддержку в этой области или может перенаправить для получения помощи пожилых людей, подвергающихся насилию, жестокому обращению или лишенных заботы и внимания.

• В это очень необычное время люди могут особенно остро ощущать рост напряженности, насилия, жестокого обращения и отсутствия заботы. Если вы обеспокоены тем, что вы или кто-то, с кем вы проживаете, могут подвергнуться насилию или жестокому обращению, позвоните доверенному лицу и попросите о помощи. Ваш [ДОБАВИТЬ местное подразделение Красного Креста/Красного Полумесяца] может оказать помощь вам или полиции. [ВАЖНО: Национальные Общества АДАПТИРУЙТЕ ЭТОТ ТЕКСТ С УЧЕТОМ ВАШЕЙ СИТУАЦИИ, при необходимости укажите номера горячей линии/полиции/КККП]

Как я могу контролировать свое здоровье?

• Если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, продолжайте принимать лекарства и следуйте инструкциям, которые вам дал ваш врач, даже если у вас появились новые симптомы, связанные с COVID-19. Если у вас есть сомнения или проблемы, свяжитесь с вашим врачом. Имейте в виду: могут быть введены новые процедуры для удовлетворения возросшего спроса.

- Следуйте инструкциям государственных органов. В случае сомнений обратитесь к врачу за советом. Мойте руки часто и тщательно с мылом и водой на протяжении как минимум 20 секунд. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство на спиртовой основе.
- По возможности, старайтесь не касаться глаз, носа и рта.
- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой, сразу же выбрасывайте такую салфетку. Если нет салфетки, кашляйте в локоть, а затем вымойте руки.
- Чистите и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым вы часто прикасаетесь.
- Чтобы поддержать свою иммунную систему, старайтесь есть здоровую пищу, регулярно занимайтесь физическими упражнениями и избегайте курения и чрезмерного употребления алкоголя.
- Подготовьте актуальный список контактных лиц на случай чрезвычайных ситуаций, включая членов вашей семьи, врача и других лиц, с которыми нужно будет связаться в экстренной ситуации или если вы заболели.
- По возможности, пополните запас необходимых вам рецептурных лекарств на 30 дней.
- Если вы чувствуете грусть, стресс или беспокойство, воспользуйтесь советами, приведенными выше.

Я чувствую, что болен и подозреваю, что у меня COVID-19, что мне делать?

- Оставайтесь дома
- Не паникуйте и не скрывайте свое состояние. Свяжитесь с вашим врачом по телефону или через Интернет, если у вас есть:
 - ✓ лихорадка
 - ✓ сухой кашель
 - ✓ заложен нос
 - ✓ общая слабость и усталость
 - ✓ контакт с кем-то, у кого COVID-19
- Опишите вашему врачу симптомы, которые у вас проявляются. Это поможет им позаботиться о вас и обеспечить безопасность других людей. Также сообщите врачу о любых лекарствах, которые вы уже принимаете.
- Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если ваши симптомы усугубляются, и у вас есть какие-либо тревожные сигналы, включая:
 - ✓ затрудненное дыхание или одышка
 - ✓ постоянная боль или давление в груди
 - ✓ спутанность сознания

Информация в настоящем руководстве касательно COVID-19 основана на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, а также HelpAge International.

Дополнительная информация доступна по ссылкам:

https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

<https://www.helpage.org/what-we-do/covid19-guidance-and-advice-for-older-people>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Ссылки на другие рекомендации и инструменты

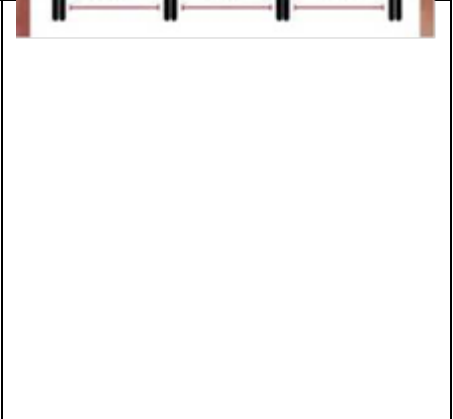
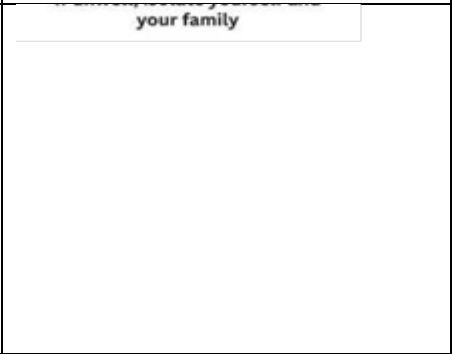
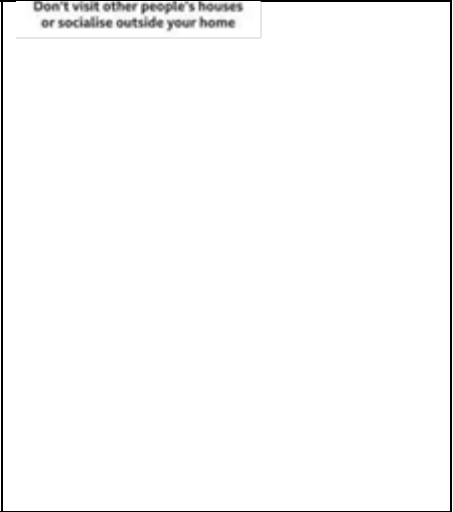
1. Визуальные сообщения на английском и других языках

- МФОККиКП:
 - Визуальные сообщения МФОККиКП для загрузки <https://media.ifrc.org/ifrc/emergency/global-covid-19/> (внизу страницы) - [Ссылки на редактируемые версии доступны здесь](#)
- HelpAge international:
 - [Advice for older people in accessible format \(editable version\)](#) (Советы для пожилых людей в доступном формате (редактируемая версия))
 - [Advice for older people \(editable version\)](#) (Советы для пожилых людей (редактируемая версия))
- GP-Older-COVID: <https://www.corona-older.com/post/how-to-survive-the-lockdown>
- BBC: <https://www.bbc.com/news/health-51711227>

2. Инструменты и рекомендации

- Руководство для сообществ и ассоциаций пожилых людей (HelpAge international)
 - o <https://www.helpage.org/what-we-do/covid19-aidance-and-advice-for-communities-and-older-peoples-associations/>
- Рекомендации для домов престарелых в контексте COVID-19
 - o HelpAge: <https://www.helpage.org/what-we-do/quidelines-for-care-homes-for-older-people-in-the-context-of-coronavirus-covid19/>
 - o Подробное техническое руководство от ВОЗ: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC-long-term-care-2020.1-eng.pdf>
- Психологическая помощь во время вспышки заболевания - пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями (Красный Крест Гонконга)
 - o <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-durina-disease-outbreak-elderly-ENG.pdf>
- Руководство IASC: психическое здоровье и психосоциальные аспекты во время вспышки COVID-19
 - o <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing>
- Психосоциальная поддержка волонтеров:
 - o <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020-ENG-1.pdf>
- Дистанционная психологическая первая помощь во время вспышки COVID-19. Промежуточное руководство:
 - o <https://pscentre.org/archives/9119>
- Инструменты и материалы о здоровом старении:
 - o <https://fednet.ifrc.org/en/resources/health/healthy-ageing/>

Пример карманного словаря

<p>Физическое дистанцирование</p>	<p>Также известно как «социальное дистанцирование», это попытка сохранить физическое расстояние между людьми для снижения уровня заражения. Способы достижения этого включают: избегать посещения людных мест и больших групп людей; не пользоваться общественным транспортом; минимизировать физические контакты с другими людьми, включая приветствия, такие как рукопожатие или объятия; и закрытие школ и бизнеса.</p>	
<p>Самоизоляция</p>	<p>Изоляция – это отделение больных людей с заразной болезнью от здоровых людей.¹</p> <p>Самоизоляция — это мера, разработанная для тех, у кого есть симптомы коронавируса или у кого подтверждена данная инфекция. Это означает пребывание дома в одной комнате и недопущение выхода из дома, ни при каких обстоятельствах.</p>	
<p>Само-карантин</p>	<p>Карантин отделяет и ограничивает передвижение людей, которые подверглись инфекционной болезни, чтобы посмотреть, не заболеют ли они.</p> <p>Человек, возможно, подвергся воздействию вируса, не зная об этом. Человек на само-карантине находится отдельно от других, и его передвижения ограничиваются пределами его дома или текущего местонахождения. Карантин помогает ограничить дальнейшее распространение COVID-19.</p>	
	<p><i>Добавьте иные термины, используемые в вашей стране, и их определения.</i></p>	

¹ Определения физического дистанцирования, самоизоляции и карантина взяты или адаптированы из Центра контроля заболеваний: <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html> и <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>