

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь. Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить Ваше здоровье!

- Пользуйтесь масками в местах массового скопления людей - в общественном транспорте, магазине, при посещении банка или МФЦ.
- Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.
- Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.
- Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!
- Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в Ваш организм.
- Запаситесь одноразовыми бумажными платочками. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.

- Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.
- Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) – не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.
- Если Вы заболели простудой, обязательно сообщите об этом врачу. Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.

Берегите себя и будьте здоровы!

COVID-19

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
НОВОЙ
КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ
КОМУ 60
И БОЛЕЕ ЛЕТ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!

1. Избегайте тесного контакта с людьми, у которых есть признаки болезни.
2. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования.
3. Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.).
4. Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно.
5. В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.
6. Если у вас простуда, простуда, а ваши близкие выезжали за рубеж и последние 2 недели, обязательно сообщите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.
7. Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью.
8. Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония.
9. Редко посещайте общественные места (магазины, аптеки, кафе, банк).
10. Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик.
11. Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, посещения туалета, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи).
12. Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм.