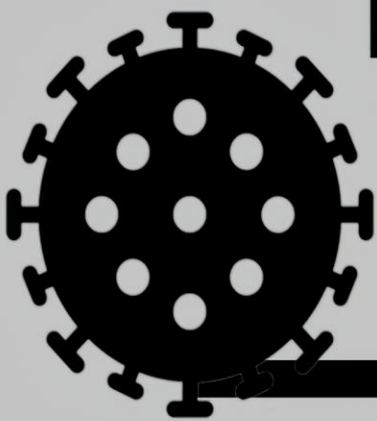




# Рекомендации по профилактике КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ



 Инфекция передается от больного человека к здоровому человеку при близких контактах.




Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в Ваш организм.

 Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.





Запаситесь одноразовыми бумажными платочками. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.

 Реже посещайте общественные места (магазины, торговые центры, МФЦ, банки и т.д.).




Пользуйтесь антисептиками и антисептическими салфетками. Протирайте ими предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и другие предметы).

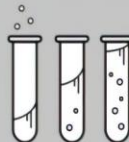
 По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик.

 Дистанционно оплачивайте коммунальные услуги, приобретайте продукты и другие необходимые товары.




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 Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью.



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, ОБЯЗАТЕЛЬНО скажите об этом врачу. Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.

 Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья. (после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи, после кашля, чихания).



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской

 **Люди старше 60 лет в группе особого риска!**

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!**

**Берегите себя и будьте здоровы!**