



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!

- 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 нехорошо (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, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние две недели, обязательно скажите 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
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах

Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, каплями слюны или рта и носа больного попадают в воздух, которые вы вдыхаете, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь

Люди старше 60 лет в группе высокого риска и им возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония

Редко посещайте общественные места (магазины, аптеки, кафе, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик

Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, посещения туалета, после контактов с упаковками из магазинов, перед приемом пищи)

Не трогайте незащищенные лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте ее сразу после использования

Протирайте влажными дезинфицирующими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)

Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно

В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом

Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию

Если ваши близкие вернулись из за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью