



ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

советы для тех, кому 60 и более лет



ПОСТАРАЙТЕСЬ РЕЖЕ ПОСЕЩАТЬ
ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА.
СОКРАТИТЕ ПОСЕЩЕНИЕ
МАГАЗИНОВ
И ТОРГОВЫХ ЦЕНТРОВ, МФЦ,
БАНКОВ.



ПОПРОСИТЕ СВОИХ БЛИЗКИХ ИЛИ
СОТРУДНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ
СЛУЖБЫ ПОМОЧЬ С ОПЛАТОЙ
КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ, ПОКУПКОЙ
ПРОДУКТОВ ИЛИ НЕОБХОДИМЫХ
ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННО.



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.



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 ВАШИ БЛИЗКИЕ ВЕРНУЛИСЬ
ИЗ-ЗА ГРАНИЦЫ И У НИХ ПОЯВИЛИСЬ
ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ – ОГРАНИЧЬТЕ
С НИМИ КОНТАКТЫ
И НАСТОЯТЕЛЬНО ТРЕБУЙТЕ ИХ
ОБРАЩЕНИЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ
ПОМОЩЬЮ.



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ.
МОЙТЕ ИХ ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ
С УЛИЦЫ, ИЗ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ,
ПОСЛЕ КОНТАКТОВ
С УПАКОВКАМИ ИЗ МАГАЗИНОВ,
ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ПИЩИ.



**ЗАПАСИТЕСЬ ОДНОРАЗОВЫМИ
БУМАЖНЫМИ ПЛАТОЧКАМИ.
ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
ПРИКРЫВАЙТЕ ИМИ РОТ И НОС И
ВЫБРАСЫВАЙТЕ САЛФЕТКУ СРАЗУ
ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ИЛИ
ПОЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ НЕХОРОШО
(НЕ ТОЛЬКО В СВЯЗИ
С ПРОСТУДНЫМИ ПРИЗНАКАМИ)
– НЕ ХОДИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ, А
ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА НА ДОМ.



ПО ВОЗМОЖНОСТИ РЕЖЕ
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ОБЩЕСТВЕННЫМ
ТРАНСПОРТОМ,
ОСОБЕННО В ЧАСЫ ПИК.