

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи из рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



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



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немытыми руками 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 её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими 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



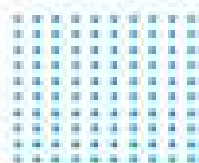
Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



КАК УБЕДИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК

ОСТАТЬСЯ ДОМА



COVID-19

• ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ

ПРОГОВОРИТЬ ПРАВИЛА И ПРИЧИНЫ КАРАНТИНА, СЛЕДИТЬ ЗА НОВОСТЯМИ, ВЫСЛУШАТЬ И ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ

• ПОМОЧЬ СОСТАВИТЬ ПЛАН НА ДЕНЬ

ПОЗВОНИТЬ УТРОМ, СПРОСИТЬ, ЧЕМ БУДУТ ЗАНИМАТЬСЯ СЕГОДНЯ, ПРЕДЛОЖИТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ЗАНЯТИЯ

• ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ

СОСТАВИТЬ РАСПИСАНИЕ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ЗДОРОВЬЕМ, НАПРИМЕР, ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ И ТЕМПЕРАТУРЫ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ, ОЦЕНКА ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ

• ОРГАНИЗОВАТЬ ДОСУГ

ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ЛЮБИМЫЕ ФИЛЬМЫ И СЕРИАЛЫ, ПРИВЕЗТИ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ, ЛЮБИМЫЕ КНИГИ, ГАЗЕТЫ ИЛИ ЖУРНАЛЫ, СБОРНИКИ КРОССВОРДОВ И ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ



• УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С ИХ ДРУЗЬЯМИ И ЗНАХОМЫМИ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

НАУЧИТЬ РОДНЫХ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЦИАЛЬНЫМИ СЕТЯМИ, ПРОГРАММАМИ ДЛЯ ВИДЕОСВЯЗИ, ЧТО СОЗДАСТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЖИВОГО ОБЩЕНИЯ

• ПОМОЧЬ С ПОКУПКАМИ

ПОПРОСИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК САМОСТОЯТЕЛЬНО СОСТАВИТЬ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ТОВАРОВ, В СООТВЕТСТВИИ С КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ПОКУПКИ, ДОБАВИТЬ В СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВКУСНОСТИ, ЧТОБЫ ПОРАДОВАТЬ СВОИХ БЛИЗКИХ

• ПОДДЕРЖИВАТЬ

ПОЧАЩЕ ЗВОНИТЬ И ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ПРОШЕДШИМ ДНЕМ, ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО НЕ НАРУШИЛИ КАРАНТИН И ПРОВЕЛИ НАСЫЩЕННЫЙ ДЕНЬ

• ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

СОСТАВИТЬ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕЛЕФОНОВ И СЛУЖБ, С КОТОРЫМИ МОЖНО СВЯЗАТЬСЯ В СЛУЧАЕ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ