

Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАЖДЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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.



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



Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с вами в общественных местах.



Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только с простудными признаками, но и с другими проблемами со здоровьем, например, давлением) — **вызывайте врача на дом или обращайтесь в поликлинику, а вызовите скорую помощь, если почувствуете ухудшение состояния.**

