

# Рекомендации по профилактике новой короновирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет.

«ЛЮДИ СЕРЕБРЕБЯНОГО ВОЗРАСТА» старше 60 лет в группе особого риска.

Важно сохранить Ваше здоровье!

## Постарайтесь реже посещать общественные места!

Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.

Ограничьте общение с близкими, вернувшимися из-за границы с признаками простуды.

Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контакта с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи.

## НЕ ТРОГАЙТЕ РУКАМИ ЛИЦО!

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

Пользуйтесь **ВЛАЖНЫМИ САЛФЕТКАМИ** для дезинфекции (сумки, телефоны, книги...)

**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.**

**ПРИ ПРОСТУДЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщите **ВРАЧУ** о Ваших **БЛИЗКИХ**, которые выезжали за рубеж в последние 2 недели.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**