# Рекомендации

**по профилактике новой коронавирусной инфекции**

# для тех, кому 60 и более лет

## 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 2 недели, **обязательно скажите об этом врачу.**

Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.

**Тщательно соблюдайте рекомендации врача** по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний.