

Рекомендации для лиц старшего и пожилого возраста (старше 60 лет) по вопросам профилактики коронавирусной инфекции (инфекции COVID-19)

- Не выходите из дома и не встречайтесь с другими людьми без жизненно важной необходимости.
- Отложите празднования дней рождения и прочих праздников.
- Отложите посещения учреждений здравоохранения, если это не требует неотложных лечебных мер.
- Не приглашайте к себе гостей и не ходите в гости сами (включая членов семьи).
- Отложите на время контакты с детьми и внуками (дети не относятся к группе риска и для них заболевание проходит легко, но в одной семье они с высокой долей вероятности заразят бабушек и дедушек).
- Избегайте мест скопления людей (общественный транспорт, магазины, поликлиники, аптеки, выставки, театры, клубы по интересам и т.д.).
- Избегайте контакта с людьми, вернувшимися из-за границы.
- Избегайте тесного контакта с людьми, у которых есть признаки респираторного заболевания (кашель, насморк, лихорадка). Находитесь от них на расстоянии примерно две длины руки. Используйте маску в случае возможного контакта с больными людьми.
- Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии.
- Как можно чаще мойте руки водой с мылом (не менее 20 секунд), используйте для обработки рук антисептик жидкий (гель) или антисептические влажные салфетки.
- Как можно чаще проветривайте помещение, где Вы находитесь и проводите влажную уборку с протиранием всех поверхностей (особенно тщательно—дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, другие предметы, к которым прикасаетесь в быту).

