



РЕКОМЕНДАЦИИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ НОВОГО КОРОНАВИРУСА

1. Пожилый человек может заразиться двумя способами: во-первых, через контакт с инфицированным человеком, во-вторых – через поверхности вроде дверных ручек и поручней, на которых остался вирус. Таким образом, не пользуйтесь общественным транспортом, не ходите на рынки, ограничьте посещение магазинов и других общественных мест.
2. Мойте руки! Используйте мыло или антисептик для рук (идеально – и то, и другое) каждый раз после прихода с улицы, перед едой, после уборной и при другой необходимости. Не экономьте на чистоте. Попросите того, кто Вам помогает, купить и принести Вам мыло в достаточном количестве. Поместите правила мытья и обработки рук в ванной комнате на видном месте, неукоснительно соблюдайте их.
3. Оставайтесь дома! Если Вам необходимы продукты или средства первой необходимости, попросите того, кто Вам помогает, их приобрести и доставить Вам на дом. В случае необходимости выйти из дома (выгулять домашнего питомца, вынести мусор и др.) избегайте общения, по возвращению соблюдайте гигиенические правила. Если Вы кашляете или чихаете, носите маску.
4. Ограничьте ЛИЧНЫЕ контакты, но не прекращайте общение. Общайтесь с родственниками, друзьями, знакомыми и соседями дистанционно: по телефону или интернету.

5. Если у Вас возникла необходимость обратиться к врачу, НЕ ХОДИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ, а приглашайте медицинского работника на дом. В экстренных случаях вызывайте скорую помощь.
6. Оставаясь дома, займитесь приятной деятельностью: читайте книги, рисуйте, вяжите, разгадывайте кроссворды и головоломки и др. Попросите того, кто Вам помогает, купить все необходимое для проведения досуга.

Важно сделать все возможное, чтобы предотвратить беспрепятственное распространение коронавируса.

Сохраняйте спокойствие!



ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК



Намочите руки водой.



Нанесите достаточное количество мыла, чтобы намылить руки.



Потрите ладонь о ладонь



Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами.



Сложите ладони и потрите между пальцами



Сложите руки в замок и поведите ими так, чтобы потереть пальцы.



Потрите большие пальцы.



Потрите кончики пальцев о вторую ладонь.



Смойте мыло.



Вытрите руки бумажным полотенцем.



Закройте кран с помощью бумажного полотенца.



Теперь ваши руки в безопасности.

Мойте руки не менее 20 секунд

каждый раз после прихода с улицы, после уборной и так далее.