

# Рекомендации по профилактике

Автор: Administrator  
18.03.2020 08:23 -

## 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 человек sneezes или дышит в нос больного попадает на поверхность, к которой вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения. Это не значит, что пожилые люди вирусная инфекция. Это осложнение может привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваш здоровый!



**Постарайтесь реже посещать общественные места.** По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сведите к минимуму посещения торговых центров, МФЦ, банков.



**Попробуйте сами близкие или родственники социальные службы** помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимыми товарами 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 лучший 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, парад, пригласительные билеты. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



**Заменяйте одноразовыми бумажными платочками** Ткань платки и носовые платочки или рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



**Используйте специальные салфетки для дезинфекции.** Протрите ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



Если Вы заболели или почувствовали себя нездоровым (не только в связи с простудными заболеваниями, но и по другим причинам со здоровьем, например, давлением) — **не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.**



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди, вызвали за рубежом и посетили 2 страны, **обязательно сообщите об этом врачу.** Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



**Тщательно соблюдайте рекомендации врача** по лечению инфекций и Вирус хронически заболеваний.