



60+

Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ



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!**

В период ограничительных мер, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции:

Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным

1. транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.
-

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

3. Регулярно 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.
-

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

5. Пользуйтесь антисептическими 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), обратитесь за помощью в поликлинику по месту жительства по телефону (указан на сайте медицинской организации).

7. Строго соблюдайте рекомендации врача по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний и не отказывайтесь от приёма всех ранее назначенных лекарственных препаратов.

8. Больше двигайтесь. Можно ходить по квартире, маршировать на месте.

9. Правильно питайтесь, соблюдайте свой питьевой режим.

10. Не забывайте, что занятия любимым делом благотворно влияют на самочувствие.

Рецепты на льготные лекарственные препараты вы можете выписать дистанционно, позвонив в регистратуру поликлиники по месту жительства.