

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ COVID-19 В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ



ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, если у вас температура и кашель.
В закрытом пространстве автобуса, троллейбуса, вагона метро риск заразиться самому или заразить других резко возрастает.



ИЗБЕГАЙТЕ ПОЕЗДКИ В «ЧАС ПИК»: 7.00 - 9.00, 17.00 - 19.00.
В транспорте соблюдайте максимально возможную безопасную дистанцию между собой и другими пассажирами.



ОТКРОЙТЕ ОКНО во время поездки.
Старайтесь постоянно проветривать помещение везде, где находитесь.



ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ одноразовые салфетки, когда чихаете или кашляете; после выхода из транспорта выбросьте в урну. Забыли салфетку? Прикройте рот и нос согнутой в локте рукой, но не ладонью.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ, если вы кашляете или чихаете.
Если вы здоровы, носите маску, когда помогаете людям с подозрением на коронавирус COVID-19. Маска эффективно защитит только в комбинации с регулярной обработкой рук антисептиком или водой с мылом.



ОБРАБАТЫВАЙТЕ АНТИСЕПТИКОМ руки, если дотронулись во время поездки до ручек, перил, кнопок, других поверхностей. Не забывайте протирать им сумки, телефоны, книги, другие предметы, с которыми вышли в город. Вернувшись домой, обязательно **МОЙТЕ РУКИ** с мылом не менее 20 секунд.



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ПОЖИЛЫМ!
Им нужны внимание и поддержка.

Информационная линия Белорусского Общества Красного Креста
для пожилых:

ДОБРЫЙ ТЕЛЕФОН

201 – БЕСПЛАТНЫЕ звонки в сети «МТС», «А1», «life:»)

122 – БЕСПЛАТНЫЙ стационарный номер

ВЫСЛУШАЮТ И ПОМОГУТ!





ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19



ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!

Передвижения по городу сейчас опасны. Магазины, рынки, аптеки, почтовые отделения и банки — зоны риска. Попросите родственников, соседей, социального работника или волонтера приносить вам продукты, рецепты и лекарства, оплачивать счета (доставлять все к двери). В случае недомогания — вызывайте врача на дом! Не ходите сами в поликлинику.



ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ!

Если вы все-таки решили выйти на улицу — держите дистанцию не менее 1.5 метра от другого человека. Обрабатывайте антисептиком руки, если дотронулись до дверных ручек, перил, кнопок лифта и других поверхностей. Рукопожатия, объятия и поцелуи — временно отменяются!



МОЙТЕ РУКИ!

Каждый раз после улицы мойте руки с мылом не менее 20 секунд. Не забывайте протирать антисептическими средствами предметы, которые были с вами в городе: сумки, телефоны, книги, другое.



НОСИТЕ МАСКУ!

Если вы кашляете или чихаете. Если вы здоровы, носите маску, когда помогаете людям с подозрением на коронавирус COVID-19. Маска эффективно защитит только в комбинации с регулярной обработкой рук антисептиком или водой с мылом.



ХОРОШО ПИТАЙТЕСЬ И ДВИГАЙТЕСЬ!

Хорошее питание и регулярные физические упражнения помогут вам укрепить иммунитет и сохранить здоровье. Постарайтесь 2–3 раза в день делать физическую зарядку. Обязательно проветривайте помещение и регулярно делайте влажную уборку.



ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ!

Общайтесь с родными и друзьями по телефону или интернету, занимайтесь любимыми делами. Хорошее настроение и оптимизм — очень важны для крепкого здоровья!

Информационная линия Белорусского Общества Красного Креста
для пожилых:

ДОБРЫЙ ТЕЛЕФОН

201 – БЕСПЛАТНЫЕ звонки в сети «МТС», «А1», «life!»

122 – БЕСПЛАТНЫЙ стационарный номер

ВЫСЛУШАЮТ И ПОМОГУТ!





ДОБРЫЙ ТЕЛЕФОН

ИНФОРМАЦИОННАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ



201 — БЕСПЛАТНЫЕ звонки в сети «МТС», «А1», «life:»

122 — БЕСПЛАТНЫЙ стационарный номер

ПРОМОЦЬ В ДОСТАВКЕ ПРОДУКТОВ, ЛЕКАРСТВ, РЕЦЕПТОВ

Волонтеры, осуществляющие доставку, прошли специальный инструктаж, обеспечены средствами защиты и антисептиками, имеют удостоверение Белорусского Общества Красного Креста.

КОНТАКТЫ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНОВ, МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ И СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА

КАК НАЛАДИТЬ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ И РОДСТВЕННИКАМИ

**«Добрый телефон» на связи:
ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА С 9.00 ДО 18.00
Автоответчик — круглосуточно.
ВЫСЛУШАЮТ И ПОМОГУТ!**

Акция «Добрый телефон» проводится Белорусским Обществом Красного Креста в период распространения коронавирусной инфекции COVID-19 при поддержке платформы ИМЕНА. Бесплатный номер 201 предоставлен «МТС», «А1», «life:»), 122 — «РУПЭ Белтелеком».



Проект финансируется
Европейским Союзом



БЕЛМЕД
ПРОЕКТ ФИНАНСИРУЕТСЯ ЕВРОПЕЙСКИМ СОЮЗОМ
И КРАСНЫМ КРЕСТОМ



Политерраини лідзі
Заспаможі Стамбула