



РЕКОМЕНДАЦИИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ НОВОГО КОРОНАВИРУСА

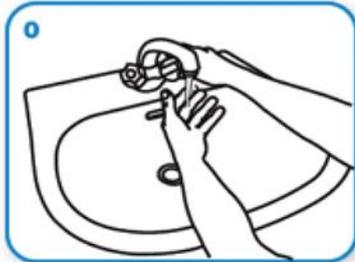
1. Пожилой человек может заразиться двумя способами: во-первых, через контакт с инфицированным человеком, во-вторых – через поверхности вроде дверных ручек и поручней, на которых остался вирус. Таким образом, не пользуйтесь общественным транспортом, не ходите на рынки, ограничьте посещение магазинов 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.

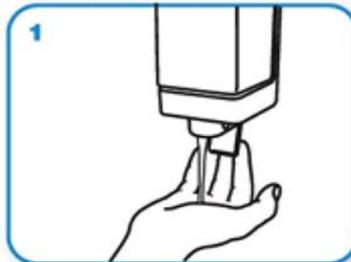
Сохраняйте спокойствие!



ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК



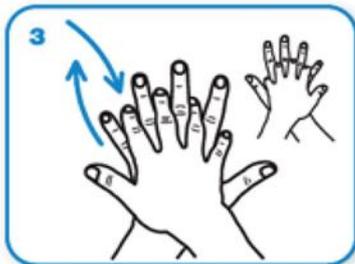
0 Намочите руки водой.



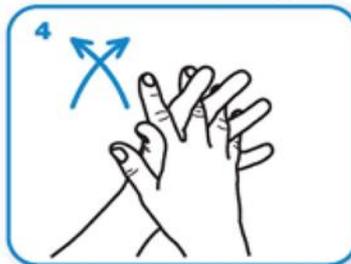
1 Нанесите достаточное количество мыла, чтобы намылить руки.



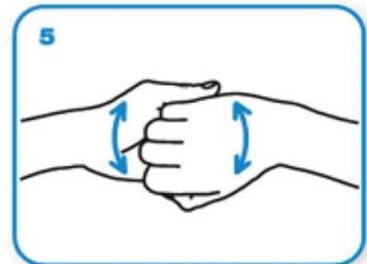
2 Потрите ладонь о ладонь



3 Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами.



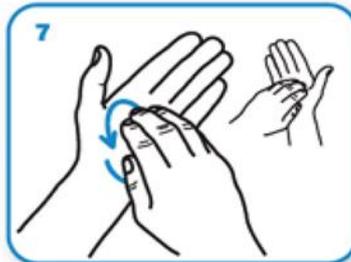
4 Сложите ладони и потрите между пальцам



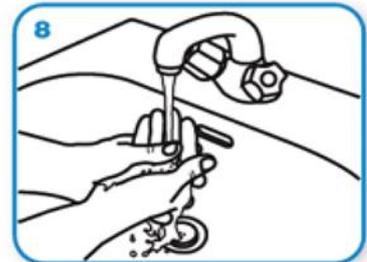
5 Сложите руки в замок и поведите ими так, чтобы потереть пальцы.



6 Потрите большие пальцы.



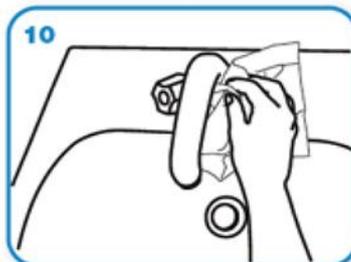
7 Потрите кончики пальцев о вторую ладонь.



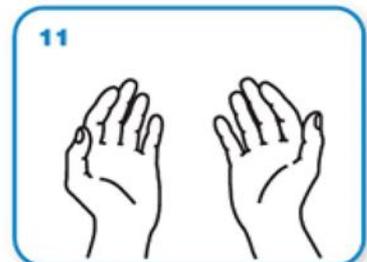
8 Смойте мыло.



9 Вытрите руки бумажным полотенцем.



10 Закройте кран с помощью бумажного полотенца.



11 Теперь ваши руки в безопасности.

Мойте руки не менее 20 секунд каждый раз после прихода с улицы, перед едой, после уборной и так далее.