

## Рекомендации для лиц старшего и пожилого возраста (старше 60 лет) по вопросам профилактики коронавирусной инфекции (инфекции COVID-19)

### Общие рекомендации.

✓ **Не выходите из дома и не встречайтесь с другими людьми без жизненно важной необходимости.**

Отложите празднования дней рождения и прочих праздников.

Отложите посещение учреждений здравоохранения, если это не требует неотложных лечебных мер.

Не приглашайте к себе гостей и не ходите в гости сами (включая членов семьи).

Избегайте мест скопления людей (*общественный транспорт, магазины, поликлиники, аптеки, выставки, театры, клубы по интересам и т.д.*)

Избегайте контакта с людьми, вернувшимися из-за границы.

Избегайте тесного контакта с людьми, у которых есть признаки респираторного заболевания (кашель, насморк, лихорадка). Находитесь от них на расстоянии примерно две длины руки. Используйте маску в случае возможного контакта с больными людьми.

✓ **Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии.**

✓ Как можно чаще **мойте руки** водой с мылом (не менее 20 секунд), используйте для обработки рук антисептик жидкий (гель) или антисептические влажные салфетки.

✓ Как можно чаще **проветривайте помещение**, где Вы находитесь и проводите **влажную уборку** с протиранием всех поверхностей (*особенно тщательно – дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, другие предметы, к которым прикасаетесь в быту*).

### Планируйте свою жизнь!

По возможности не ходите сами в магазин и аптеку, попросите сделать это родственников или социального работника. Если Вы вынуждены ходить в магазины и аптеку самостоятельно, то делайте это как можно реже и соблюдайте вышеуказанные общие рекомендации.

Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте свои контакты (ФИО, адрес, телефон), с Вами свяжется медицинский работник, который организует выписку и доставку рецептов на дом.

По возможности составьте список наиболее важных покупок из магазина и аптеки, попросив кого-нибудь сделать покупки и оставить их перед дверью квартиры (дома).

Продукты с длительным сроком хранения и продукты, нуждающиеся в хранении в холодильнике и в заморозке, упакуйте в отдельные пакеты и разместите в холодильнике, после чего тщательно вымойте руки.

✓ **Вам необходимо продумать действия на случай, если Вам понадобится медицинская помощь.**

Договоритесь с близкими (знакомыми), которым можно будет позвонить в случае болезни.

Убедитесь, что у Вас записаны все необходимые номера телефонов.

Убедитесь, что Ваши близкие (знакомые) знают, какие лекарства Вам необходимы ежедневно или знают, где это можно уточнить. Перечень лекарств и порядок приема лекарств запишите на бумаге и оставьте на видном месте, например, прикрепите на дверь холодильника.

Если Вы нуждаетесь в осмотре медицинским работником в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте свои контакты (ФИО, адрес, телефон), в течение рабочего дня с Вами свяжется медицинский работник и согласует время для визита на дом.

### **Поддержите свое психологическое состояние!**

✓ **Читайте и слушайте поменьше новостей, которые вызывают беспокойство, озабоченность и стресс.**

Доверяйте информации только из надежных источников и, главным образом, для того, чтобы получить указания по планированию дальнейших действий и защите себя и своих близких.

Делайте перерывы от просмотра, чтения или прослушивания новостей, ток-шоу и социальных сетей.

Береги свое тело. Старайтесь есть здоровую пищу, регулярно заниматься физическими упражнениями и побольше двигаться дома, много спать, избегать алкоголя и курения.

Найдите время, чтобы расслабиться. Попробуйте заняться другими делами, которые вам нравятся.

Договоритесь с близкими (знакомыми), что Вы будете с ними регулярно созваниваться и сообщать о своих проблемах и о том, как Вы себя чувствуете.