

# Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет



**ФМБА  
РОССИИ**

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 последствиям. Важно сохранить ваше здоровье!



Постарайтесь **РЕЖЕ ПОСЕЩАТЬ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА**. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



По возможности **ОПЛАЧИВАЙТЕ** коммунальные **УСЛУГИ** и приобретайте **ПРОДУКТЫ И ТОВАРЫ ДИСТАНЦИОННО**. Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь вам с этим.



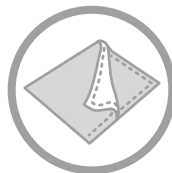
Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – **ОГРАНИЧЬТЕ С НИМИ КОНТАКТЫ** и настоятельно рекомендуйте им обратиться за медицинской помощью.



**ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**, гигиена очень важна для вашего здоровья. Мойте руки после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением и приемом пищи.



**НЕ ТРОГАЙТЕ** грязными руками **ЛИЦО, РОТ, НОС И ГЛАЗА** – так вирус может попасть в ваш организм.



Запаситесь **ОДНОРАЗОВЫМИ БУМАЖНЫМИ ПЛАТОЧКАМИ**. При чихании прикрывайте ими рот и нос, и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



Для дезинфекции **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СПИРТСОДЕРЖАЩИМИ ВЛАЖНЫМИ САЛФЕТКАМИ**. Протирайте ими сумки 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) – **НЕ ХОДИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ, А ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА НА ДОМ**.



**ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ** простудой, а среди вашего окружения **КТО-ТО ВЫЕЗЖАЛ ЗА РУБЕЖ В ПОСЛЕДНИЕ 2 НЕДЕЛИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ВРАЧУ**. Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



**НЕУКОСНИТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА** по лечению имеющихся у вас хронических заболеваний.