

**Рекомендации для пациентов пожилого возраста и людей, их окружающих,  
по мерам предосторожности в период угрозы распространения новой  
коронавирусной инфекции**

- Воздержитесь от посещения врача и медицинского учреждения без крайней необходимости. **Если Вы подозреваете, что заболели коронавирусом, позвоните в поликлинику и проинформируйте о возможном заражении, но не идите на прием к врачу.**
- Определите, кто будет Вашим главным контактным лицом в случае, если Вы заболите или возникнет необходимость неотложной медицинской помощи.
- Чаще мойте руки с мылом, намыливайте не менее 20 секунд. Особенно тщательно – после возвращения с улицы или посещения общественных мест. Используйте специальные антисептики для рук, когда мыло недоступно.
- Не трогайте лицо руками.
- Пользуйтесь индивидуальными средствами защиты (маски, перчатки) при выходе из дома.
- Убедитесь, что у Вас есть необходимые продукты питания и средства по уходу за домом на длительный срок (от 2 и более недель).
- Избегайте авиаперелетов, поездок на железнодорожном транспорте, а также поездок на общественном транспорте, если они не продиктованы неотложной необходимостью.
- Старайтесь лишний раз не выходить из дома без надобности, если Вы живете в районе с большим количеством заболевших.
- Воздержитесь от посещения общественных мест и мероприятий, избегайте большого скопления людей и плохо проветриваемых помещений.
- Держитесь на расстоянии нескольких метров от людей.
- Поддерживайте телефонный контакт с семьей и друзьями.
- Для тех, кто находится на стационарном лечении или в доме престарелых, необходимо снизить до минимума посещение друзей и членов семьи.

- Продумайте заранее о Ваших действиях в ситуации, если человек, ухаживающий за Вашим пожилым родственником, заболеет и не сможет далее выполнять свои обязанности.
- Если Вы проживаете один и не можете выходить из дома, обратитесь в социальную службу за помощью.
- Будьте внимательны к пожилым людям, проживающим рядом с Вами! Окажите им соседскую помощь при необходимости.
- С пониманием относитесь к ограничительным мерам, которые введены в медицинских и других учреждениях для предупреждения распространения инфекции.