

УТВЕРЖАЮ
ГЛАВНЫЙ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЙ
САНИТАРНЫЙ ДОКЛАД
ДОНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
М.П. Кошаринченко
« _____ » 20__ г.



**Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции
для тех, кому 60 и более лет
и для страдающих хроническими заболеваниями бронхо-легочной,
сердечно-сосудистой и эндокринной систем**

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 и те, у кого имеются хронические заболевания легких, сердца, диабет, находятся в группе особого риска. Важно сохранить Ваше здоровье!

Постарайтесь не посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, банков. Это опасно для Вашего здоровья!

Попросите по телефону своих близких или сотрудников социальной службы, волонтеров помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых, утилизацией мусора.

Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды ограничьте с ними контакты и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. **Ваш мудрый совет поможет сохранить Ваше здоровье и здоровье Ваших родных!**

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 пищи.

Не трогайте руками лицо, рот, нос.

Запаситесь одноразовыми бумажными салфетками или полотенцами. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте сразу после использования.

Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.

Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (не только по причине простудных заболеваний, но и в связи с другими проблемами со

здоровьем, на пример давлением) – не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.

Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких есть люди, которые выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу. Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.

Берегите себя и Ваше здоровье!

Рекомендации подготовлены специалистами отделения коммунальной гигиены, отделения гигиены питания, дезинфекционного отдела РЦ СЭН ГСЭС МЗ ДНР и отдела эпидемиологического надзора МЗ ДНР.