

## **Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции для людей старшего возраста**

По данным Роспотребнадзора, люди в возрасте от 60 лет в большей степени, чем другие, подвержены воздействию коронавирусной инфекции. Из-за нагрузки на иммунную систему у пожилых людей вероятен риск осложнений, в том числе таких опасных, как вирусная пневмония.

В связи с тем, что коронавирусная инфекция передается при близком контакте, например когда зараженный человек чихает или кашляет рядом со здоровым, людям старшего возраста рекомендуется реже посещать общественные места и сократить передвижение на общественном транспорте, особенно в часы пик.

Также рекомендуется реже ходить в магазины, центры госуслуг и другие организации. В таких случаях родственники или социальные работники могут помочь дистанционно оплатить коммунальные услуги, купить продукты и другие необходимые товары.

Рекомендуется чаще мыть руки с мылом, поскольку гигиена очень важна для здоровья. Мыть руки необходимо после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с товарами из магазинов и перед приготовлением пищи. Не следует трогать немытыми руками лицо, рот, нос или глаза – таким образом вирус может попасть в организм.

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

Пользуйтесь дезинфицирующими влажными салфетками. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые побывали в общественных местах, в том числе в транспорте.

В случае заболевания или плохого самочувствия – не только в связи с признаками простуды, но и по другим причинам, например из-за давления, – не стоит самостоятельно идти в поликлинику, лучше вызвать врача на дом.

Если близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды, ограничьте взаимодействие с ними и посоветуйте обратиться за медицинской помощью.

Если вы все-таки заболели простудой, а близкие за последние две недели выезжали за рубеж, обязательно сообщите об этом врачу, чтобы он назначил анализ на коронавирусную инфекцию.

Берегите себя и будьте здоровы!

Подготовлено по информации Роспотребнадзора