

Как людям старше 60 лет защититься от коронавируса



 <p>Реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик.</p>	 <p>Сократите посещение общественных мест, магазинов, торговых центров, МФЦ, банков.</p>
 <p>Не трогайте лицо, рот, нос и глаза грязными руками - так вирус может попасть в организм.</p>	 <p>Ограничьте контакты с приехавшими из-за границы близкими, если у них появились признаки простуды.</p>
 <p>Часто мойте руки с мылом. Обязательно мойте их после возвращения с улицы, контактов с магазинной упаковкой, перед приготовлением пищи.</p>	 <p>При кашле и чихании пользуйтесь одноразовыми бумажными платочками и выбрасывайте их сразу после использования.</p>
 <p>Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими предметы, которые были с вами на улице.</p>	 <p>Научитесь оплачивать коммунальные услуги и делать покупки через интернет или попросите помощи близких.</p>
 <p>Если Вы заболели или почувствовали себя плохо (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.</p>	 <p>Тщательно соблюдайте рекомендации врача по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний. Не нарушайте режим изоляции на дому.</p>

8-800-200-01-12

Единая бесплатная горячая линия по профилактике коронавируса

Круглосуточно

8-800-555-49-43

Единый консультационный центр Роспотребнадзора

Круглосуточно, консультация доступна и на китайском языке

8-800-234-33-33

Единая бесплатная горячая линия "РЖД-Медицина" по профилактике коронавируса

Круглосуточно

*По состоянию на 23.03.2020 г.