

Вам больше 60 лет?

Обратите внимание на рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции нового типа.

Вам нужна особая защита.

Побудьте дома

Избегайте поездок в общественном транспорте и походов в магазины и аптеку. Не посещайте поликлинику, при признаках недомогания вызовите врача.

Не стесняйтесь просить о помощи

Попросите членов семьи, социальной службы, волонтеров помочь с доставкой еды, лекарств и оплатой коммунальных услуг. Вы можете стать волонтером или предложить свою помощь на сайте мывместе2020.рф

Держите дистанцию

Коронавирус передается через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Вирус также может остаться на коже рук. Оптимальная дистанция при общении с другими людьми - более 1,5 метра.

Мойте руки с мылом

Мытье рук является эффективным способом защиты от коронавируса. Процесс должен занимать 40-60 секунд. Мойте руки после улицы, перед едой и приготовлением пищи.

Соблюдайте гигиену

Не забывайте о регулярной дезинфекции поверхностей. Постарайтесь не трогать нос, губы и глаза - так вирус может попасть в организм. При насморке и чихании пользуйтесь одноразовыми салфетками и сразу утилизируйте их.

Телефон горячей линии помощи пожилым людям:

8(800)2003411