



СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

## ВАМ БОЛЬШЕ 60 ЛЕТ?

Обратите внимание на рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции нового типа.

ВАМ НУЖНА ОСОБАЯ ЗАЩИТА!

#МЫВМЕСТЕ



### 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.



### 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 метра. Исключите общение с родственниками, вернувшимися из-за рубежа. При любых признаках болезни у них настаивайте, чтобы близкие обратились к врачу.



### 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) 200 3411**

Сайт с официальной информацией **стопкоронавирус.рф**

Вы можете стать волонтером или предложить свою помощь  
на сайте: **мывместе2020.рф**