

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН СТАРШЕ 60 ЛЕТ с целью минимизации риска заражения коронавирусной инфекцией.

И НЕ ТОЛЬКО.....



По мнению Всемирной организации здравоохранения, для людей старше 60 лет, а также больных некоторыми хроническими заболеваниями, дистанция - наиболее эффективная мера профилактики заболеваемости гриппом и коронавирусом!

### Правила профилактики:

**1. Ограничьте посещение** мест массового пребывания людей (кафе, торговые центры, учреждения культуры, кружки по интересам и другие).

**2. Заказывайте продукты с доставкой на дом.** При этом старайтесь соблюдать дистанцию при общении с курьером и производите расчет банковской картой.

**3. В период подъема заболеваемости максимально ограничьте свои контакты,** в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире и особенно, с детьми, которые могут болезнь переносить в легкой форме. По возможности, разместитесь в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты - обеспечьте расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи.

**4. Мойте руки с мылом** тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать антисептик для обработки рук.

**5. Как можно чаще проветривайте** помещение, где Вы находитесь, **проводите влажную уборку** в помещении, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных



аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов.

**6. Используйте одноразовые носовые платки** или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет.

**7. При наличии необходимости выхода из квартиры, поездки в общественном транспорте** (например, удаление мусора, посещение мест массового пребывания, перемещение по городу) - **по возможности** соблюдайте дистанцию от людей не менее 1,5 метра.

### Правила профилактики в семье:

1. У Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда;
2. При необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи, исключите непосредственный контакт;
3. Стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;
4. При перемещении по квартире- если Вы или члены семьи заболели - используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки.

### Если Вы заболели - ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!!!

Если Вы нуждаетесь в осмотре медицинского работника в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру, стол справок учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон).

Если Вы прибыли из эпидемически неблагополучной местности по инфекции COVID-19 (или находились в контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией) и у Вас ухудшилось самочувствие (повышение температуры, кашель, затрудненное дыхание, заложенность носа т.д.), вызывайте бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103. Обязательно сообщите диспетчеру дату прибытия.



### Рецепты на лекарства для пациентов с хроническими заболеваниями:

Если Вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон).

Избегая планового посещения учреждений здравоохранения **в период подъема заболеваемости**, Вы позволите этим учреждениям работать более эффективно и поможете защитить Вас и других от возможного заражения и распространения COVID-19 инфекции. Прохождение диспансеризации, реабилитации, лабораторные и

инструментальные исследования в плановом порядке, в том числе флюорографию органов грудной клетки, ЭКГ, холтеровское мониторирование, введение инъекционных лекарственных средств через процедурный кабинет временно отложите. Или используйте средства личной защиты.

**ВАЖНО!**

**При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица - и рот, и нос.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.
8. Использовать маску следует не более двух часов.
9. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения),
10. Не касаться руками закрепленной маски.
11. Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.
12. Одноразовые маски нельзя использовать повторно.
13. Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

**И чтобы оставаться здоровым, не забывайте про основные правила здорового образа жизни:**

1. Ежедневно ходите пешком! Медики рекомендуют 10 000 шагов в день. Или физические упражнения. Или скандинавскую ходьбу. Попробуйте! Вам понравится!
2. Правильное питание. Уменьшаем количество потребляемой соли и сахара, печенек и прочих рафинированных углеводов, увеличиваем количество свежих овощей и фруктов до 400грамм, не забываем про питьевую воду (не сладкие напитки и соки, а вода!), а также витамины и минералы. Посоветуйтесь со своим врачом - какие принимать и дозировку.
3. Не забывайте о полноценном сне. Сон помогает оставаться здоровым.
4. Сохраняйте хорошее психоэмоциональное состояние. Хорошая погода, красивые парки, скверы, посетите

выставочные залы, концерты любимой музыки, повстречайтесь с подругами и друзьями, поделитесь радостью!...и не забывайте про любимое хобби (у каждого свое... А может- и общее, в кружках и группах по интересам)

5. Режим труда и отдыха важен в любом возрасте! Все в меру и удовольствие! Во здравие!
6. Не забываем про гигиену- личную и жилища! О личной уже все сказано, а смотреть на мир через чистое стекло, дышать свежим, чистым воздухом - всегда здорово.
7. Что точно не нужно делать, так это заниматься самолечением, по совету соседей, знакомых принимать неизвестные препараты. Неадекватное лечение ухудшает состояние больного. Единственное, к кому стоит обращаться за помощь, — это к врачам.

**Мы желаем Вам здоровья и радости  
быть здоровыми!**

УЗ «Шкловский райЦГЭ»  
Октябрь 2024