

Правила самоизоляции для пожилых



- Выходите из дома только в случае крайней необходимости.
- Не встречайтесь с детьми и внуками, они могут быть бессимптомными носителями вируса.
- Не стесняйтесь просить о помощи с продуктами, лекарствами и счетами близких, соседей, соцработников.
- Просите оставлять покупки под дверь, а не передавать их лично в руки.
- Если появился сухой кашель, дыхание затруднено и держится температура — звоните в скорую по номеру 103.
- По другим вопросам (рецепты, жалобы) звоните в поликлинику по месту жительства.
- Оставайтесь на связи. Звоните родственникам и друзьям хотя бы раз в день.
- Хорошо питайтесь, больше двигайтесь дома и займите себя чем-то интересным.

Если все-таки пришлось выйти на улицу

- Держите дистанцию в 2 метра.
- Не трогайте лицо грязными руками.
- Дома тщательно вымойте руки с мылом не менее 20 секунд.

