

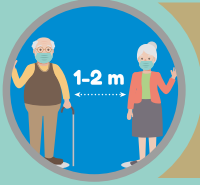


ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19



ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!

Передвижения по городу сейчас опасны. Магазины, рынки, аптеки, почтовые отделения и банки — зоны риска. Попросите родственников, соседей, социального работника или волонтера приносить вам продукты, рецепты и лекарства, оплачивать счета (доставлять все к двери). В случае недомогания — вызывайте врача на дом! Не ходите сами в поликлинику.



ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ!

Если вы все-таки решили выйти на улицу — держите дистанцию не менее 1.5 метра от другого человека. Обрабатывайте антисептиком руки, если дотронулись до дверных ручек, перил, кнопок лифта и других поверхностей. Рукопожатия, объятия и поцелуи — временно отменяются!



МОЙТЕ РУКИ!

Каждый раз после улицы мойте руки с мылом не менее 20 секунд. Не забывайте протирать антисептическими средствами предметы, которые были с вами в городе: сумки, телефоны, книги, другое.



НОСИТЕ МАСКУ!

Если вы кашляете или чихаете. Если вы здоровы, носите маску, когда помогаете людям с подозрением на коронавирус COVID-19. Маска эффективно защитит только в комбинации с регулярной обработкой рук антисептиком или водой с мылом.



ХОРОШО ПИТАЙТЕСЬ И ДВИГАЙТЕСЬ!

Хорошее питание и регулярные физические упражнения помогут вам укрепить иммунитет и сохранить здоровье. Постарайтесь 2–3 раза в день делать физическую зарядку. Обязательно проветривайте помещение и регулярно делайте влажную уборку.



ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ!

Общайтесь с родными и друзьями по телефону или интернету, занимайтесь любимыми делами. Хорошее настроение и оптимизм — очень важны для крепкого здоровья!

Информационная линия Белорусского Общества Красного Креста
для пожилых:

ДОБРЫЙ ТЕЛЕФОН

201 – БЕСПЛАТНЫЕ звонки в сети «МТС», «А1», «life:»)

122 – БЕСПЛАТНЫЙ стационарный номер

ВЫСЛУШАЮТ И ПОМОГУТ!

