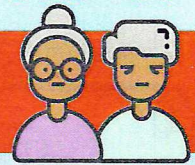




# КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



**КОРОНАВИРУС — ЭТО ВОЗБУДИТЕЛЬ ОРВИ, ПРИ КОТОРОМ ОТМЕЧАЕТСЯ ВЫРАЖЕННАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА И ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАТЕЛЬНОЙ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМАМИ**

### СИМПТОМЫ

- ✓ повышенная температура
- ✓ кашель, чихание, насморк
- ✓ боль в горле
- ✓ головная боль
- ✓ затруднение в дыхании
- ✓ усталость и недомогание

### ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ регулярно мойте руки с мылом и обрабатывайте антисептическими средствами
- ✓ воздержитесь от посещения общественных мест
- ✓ употребляйте термически обработанную пищу
- ✓ проветривайте помещение, регулярно делайте влажную уборку
- ✓ занимайтесь по возможности физкультурой, высыпайтесь
- ✓ при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой и выбрасывайте ее сразу после использования
- ✓ не трогайте руками глаза, нос и рот
- ✓ в случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом
- ✓ если Вы все-таки вышли на улицу – держите дистанцию не менее 1,5 метра от другого человека
- ✓ используйте индивидуальные средства защиты (маски, антисептики, перчатки)
- ✓ протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах (сумки, телефоны и др.)

## ИНФОЛИНИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ПОЖИЛЫМ

Инфолиния Белорусского Общества Красного Креста:

мобильный **A1** **life:)** – **201** (звонок бесплатный)

городской – **122** (звонок бесплатный)





# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

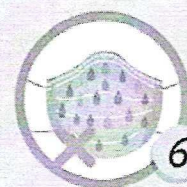


Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1

**Закрепите маску так,**  
чтобы она плотно закрывала рот,  
нос и подбородок



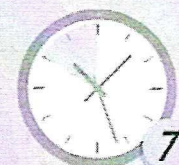
6

**Если маска стала сырой,**  
то ее нужно немедленно сменить  
на новую и сухую



2

**Использованную**  
маску необходимо сразу  
выбросить в мусорное ведро



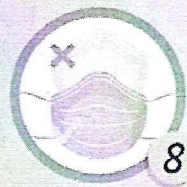
7

Меняйте маску каждые  
**2-4 часа**



3

Не стоит носить маску  
**на свежем воздухе**



8

Надевать маску нужно  
**цветной**  
стороной наружу



4

После ухода за больным маску  
нужно снять и сразу выбросить,  
**не надевайте**  
ее повторно



5

**Снимать маску**  
нужно за ушные петельки.  
Если затронули поверхность,  
то тщательно помойте руки с мылом



9

**Не кладите**  
использованную маску  
в карман или сумку

## ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



При общении с людьми,  
у которых кашель,  
чихание или насморк



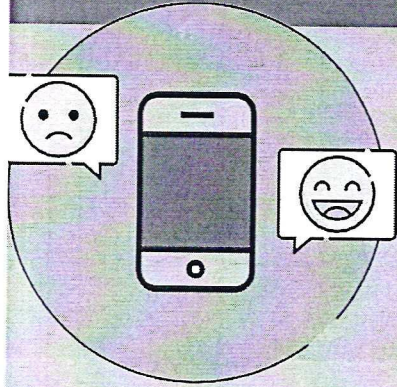
В местах массового скопления людей  
(в помещении или общественном  
транспорте)



При уходе  
за больным

**Важно!**  
Медицинская  
маска не может обе-  
спечить полной защиты  
от заболевания. Чтобы  
не заразиться, нужно  
соблюдать и другие  
профилактические  
меры.

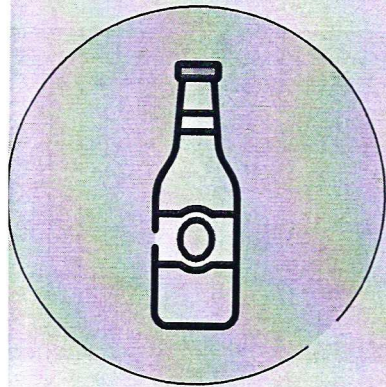
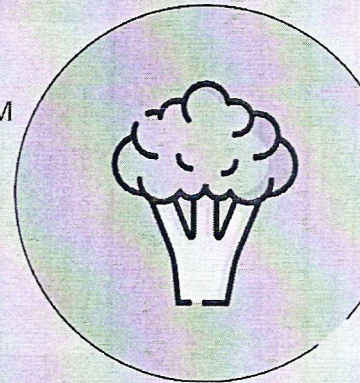




Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это нормально.

Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.

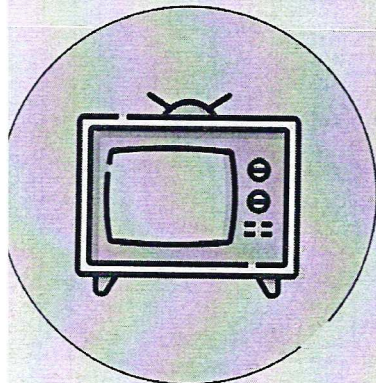
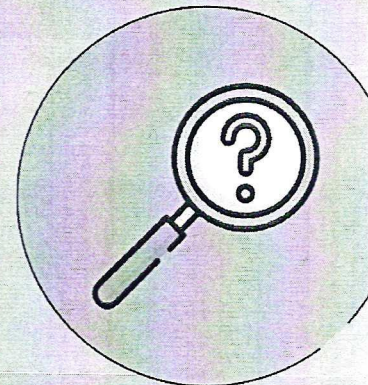
Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.

Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

