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

Всемирная организация здравоохранения пришла к выводу, что люди старше 60 лет, а также больные некоторыми хроническими заболеваниями относятся к группе повышенного риска заражения коронавирусной инфекцией, поэтому социальное дистанцирование наиболее эффективная мера профилактики.

**Вам необходимо:**

* оставаться дома. Не следует посещать мест массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);
* обеспечить доставку продуктов, предметов первой необходимости исключая непосредственный контакт с лицом, доставившем необходимое, расчет целесообразно производить с использованием банковской карты, а не наличных денег;
* максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире и особенно с детьми, которые могут болезнь переносить в легкой форме: разместиться в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи;
* мыть 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.
* как можно чаще проветривать помещение, где Вы находитесь, проводить 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.
* использовать одноразовые носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет.

При наличии крайней необходимости выхода из квартиры (например, удаление мусора) – используйте медицинскую маску и соблюдайте дистанцию от людей не менее 1,5 метра.

**Если Вы в квартире не один:**

* у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда;
* при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи, исключите непосредственный контакт;
* стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;
* при перемещении по квартире – 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 или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщите об этом, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон).

Если Вы прибыли из эпидемически неблагополучной страны 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, стол справок или колл-центр учреждения здравоохранения по месту жительства, оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон).

Избегая планового посещения учреждений здравоохранения, 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.

**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.

Использовать маску следует не более двух часов.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не касаться руками закрепленной маски.

Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.