Коронавирус (COVID-19)
СОВЕТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

КАК ОН ПЕРЕДАЕТСЯ

Воздушно-капельным путем при чихании и кашле

При прикосновении к поверхностям, куда попали капли от чихания и кашля, а затем при прикосновении к глазам, носу и рту

Через рукопожатие с человеком, у которого есть вирус, и прикосновение к глазам, носу и рту.

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ДРУГИХ

Регулярно мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд.

Не трогайте глаза, нос и рот

Кашляйте и чихайте в салфетку

Если нет салфетки, кашляйте или чихайте в локоть

Выбросьте салфетку

Оставайтесь дома как можно дольше

Избегайте скоплений людей

Избегайте контакта с людьми, которые чихают или кашляют

Если у вас есть другие проблемы со здоровьем, убедитесь, что у вас есть запас лекарств

Оставайтесь дома. Попросите друзей, родственников или опекунов не посещать вас

Попросите друзей, родственников или опекунов приносить вам продукты и лекарства и оставлять у двери

Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь за медицинской помощью

Дополнительная информация:
www.helpage.org/covid19-guidance-and-advice-for-older-people

Published by HelpAge International in March 2020 | PO Box 70156, London WC1A 9GB Registered charity no. 288180