

Рекомендации для людей старше 60 лет:

I. Постарайтесь редко посещать общественных мест, таких как магазины, банки и т. Д., И реже пользуйтесь общественным транспортом;

II. Обратитесь за помощью к кому-то из членов семьи, чтобы оплатить счета за коммунальные услуги, купить продукты или необходимые товары в Интернете;

III. Если кто-то из вашей семьи вернулся из-за границы и у него появились признаки простуды, ограничьте с ним контакт и убедите его обратиться за медицинской помощью;

IV. Регулярно мойте руки с мылом после возвращения с улицы. Не прикасайтесь к лицу, рту, носу и глазам грязными руками;

v. Используйте одноразовые бумажные носовые платки при кашле и чихании и выбрасывайте их сразу после использования;

VI. Используйте влажные салфетки для дезинфекции сумок, телефонов, книг и других предметов, которые были с вами в общественных местах и на транспорте;

VII. Если вы плохо себя чувствуете (не только из-за простуды, но и из-за других проблем со здоровьем, таких как артериальное давление) - не обращайтесь в клинику, а скорее вызовите врача на дом;

VIII. Если у вас простуда, и кто-то из вашей семьи в последние две недели выезжал за границу, обязательно сообщите об этом своему врачу. Он назначит тест на COVID-19.