С въпроси относно коронавируса в Украйна свържете се с правителствената гореща линия: 1545

#STOPКОРОНАВИРУС

Коронавирус COVID-19:

Как да действат хора 60+ по време на карантина

Преди всичко, останете вкъщи. Избягвайте струпването на хора и напускайте къщата само в ситуациите на абсолютната необходимост

Внимателно и често измивайте ръцете си със сапун или ги третирайте с антисептик със съдържание на спирт 60-80% или с 2% хлорхексидин. Мийте ръцете си поне 20 секунди всеки път!

Консултирайте се със семейния си лекар какъв запас от лекарства трябва да имате за да не ходите в аптеката много често или помолете за това другите хора. Направете достатъчни хранителни запаси.

Хранете се добре, грижете се за здравословен сън и психологически комфорт.

Използвайте защитна маска, ако сте болни и имате респираторни симптоми (кашлица, хрема).

Редовно дезинфекцирайте мобилни телефони и таблети, както и повърхности: дръжки за врати, маси, перила, первази на прозорците и т.н.

Регуларно проветрете помещенията или използвайте климатика

Постоянно поддържайте връзка със семейството си, родните и приятелите по телефона или имейла. Може да се наложи да потърсите помощ от приятели, семейство, съседи, лекари.

Определете кой ще ви помогне, ако човек, който ви е помагал става болен.

Обърнете внимание на симптомите на COVID-19: повишаване на температура, кашлица и задух. Ако чувствате, че имате такива симптоми, обадете се на вашия лекар.

Моля, не се нервирайте и помнете, че хората 60+ се възстановяват от COVID-19.

Погрижете се за себе си и ние ще се погрижим за вас!

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Повече информация за коронавирус в Украйна Covid19.com.ua