

## Вам больше 60 лет?

Вам нужна особая защита.



### Побудьте дома

Избегайте поездок в общественном транспорте и походов в магазины и в аптеку. Не посещайте поликлинику, при признаках недомогания вызовите врача.



### Мойте руки с мылом

Мытье рук является эффективным способом защиты от коронавируса. Процесс должен занимать 40-60 секунд. Мойте руки после улицы, перед едой и приготовлением пищи.



### Соблюдайте гигиену

Не забывайте о регулярной дезинфекции поверхностей. Постарайтесь не трогать нос, губы и глаза - так вирус может попасть в организм. При насморке и чихании пользуйтесь одноразовыми салфетками и сразу утилизируйте их.



### Если вы контактировали с больным

Вам необходимо соблюдать режим изоляции на дому в течении 14-ти календарных дней со дня последнего контакта с больным. Необходимо дважды в сутки измерять температуру тела, при первых признаках заболевания (повышенная температура тела, кашель, затрудненное дыхание)  
**ВЫЗВАТЬ ВРАЧА И НЕ ДОПУСКАТЬ САМОЛЕЧЕНИЕ.**

Единый телефонный номер для вопросов COVID-19 и вызова врача 122 (звонок бесплатный)

Министерство здравоохранения Забайкальского края  
Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики

**Если вы находитесь на самоизоляции  
на время распространения коронавируса  
(COVID-19)  
не стесняйтесь просить о помощи**

**8-800-200-34-11**

(звонок бесплатный)

**волонтеры помогут  
с доставкой еды, лекарств и  
оплатой коммунальных услуг**

**МЫВМЕСТЕ2020.РФ**