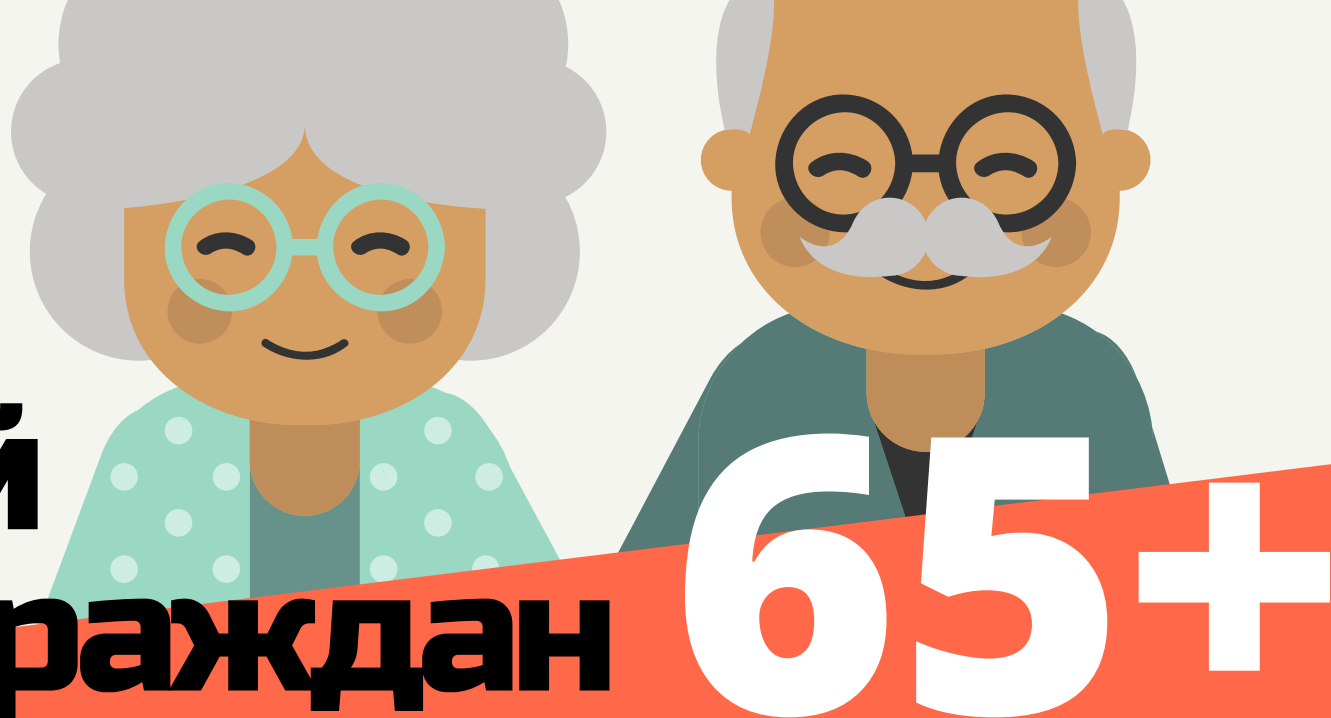


Памятка по профилактике коронавирусной инфекции для граждан



ГРАЖДАНЕ СТАРШЕ 65 ЛЕТ ИМЕЮТ СЛАБЫЙ ИММУНИТЕТ И ВХОДЯТ В ГРУППУ РИСКА ПО РАЗВИТИЮ ОСЛОЖНЕНИЙ ПРИ ЗАРАЖЕНИИ КОРОНАВИРУСОМ. В ТОМ ЧИСЛЕ ТАКОГО ОПАСНОГО, КАК ВИРУСНАЯ ПНЕВМОНИЯ. ПОЭТОМУ ПЕНСИОНЕРАМ НУЖНО ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И БЕРЕЧЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

- 1** СТАРАЙТЕСЬ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ И КАК МОЖНО РЕЖЕ ПОСЕЩАТЬ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА
- 2** ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МАСКАМИ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ: В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, МАГАЗИНЕ, МЕДИЦИНСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
- 3** ПОПРОСИТЕ БЛИЗКИХ ИЛИ СОТРУДНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПОМОЧЬ С ОПЛАТОЙ КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ, ПОКУПКОЙ ПРОДУКТОВ И ДРУГИХ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННО
- 4** ЕСЛИ У БЛИЗКИХ ВАМ ЛЮДЕЙ ПОЯВИЛИСЬ ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ – ОГРАНИЧЬТЕ С НИМИ КОНТАКТЫ И НАСТОЯТЕЛЬНО ТРЕБУЙТЕ ИХ ОБРАЩЕНИЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ
- 5** ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ: ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ С УЛИЦЫ, ИЗ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ, ПОСЛЕ КОНТАКТОВ С УПАКОВКАМИ ИЗ МАГАЗИНОВ, ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ПИЩИ. НЕ ТРОГАЙТЕ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ ЛИЦО, РОТ, НОС И ГЛАЗА
- 6** ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ВЛАЖНЫМИ САЛФЕТКАМИ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ. ПРОТИРАЙТЕ СУМКИ, ТЕЛЕФОН, КНИГИ И ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ БЫЛИ ВМЕСТЕ С ВАМИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ

Не стесняйтесь обращаться за помощью к волонтерам. Они помогут, привезут лекарства и продукты.

 **8 800 200 34 11**



Что делать при первых признаках простуды

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ИЛИ ПОЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ НЕХОРОШО (НЕ ТОЛЬКО В СВЯЗИ С ПРОСТУДНЫМИ ПРИЗНАКАМИ, НО И ПО ДРУГИМ ПРОБЛЕМАМ СО ЗДОРОВЬЕМ, НАПРИМЕР, ДАВЛЕНИЕМ) – НЕ ХОДИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ, А ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА НА ДОМ

Получить консультацию или вызвать врача на дом можно по телефонам:

«Горячая линия» ГАУЗ «Клинический медицинский центр г. Читы» - 8(3022) 71-01-66, звонки принимаются в круглосуточном режиме.

Call-центр ГАУЗ «Клинический медицинский центр», который объединяет все взрослые поликлиники Читы - 8(3022) 71-07-01, звонки принимаются с 8.00 до 20.00.

По возникающим вопросам можно также звонить на круглосуточную горячую линию министерства здравоохранения Забайкальского края - 8 (3022) 21-03-03, 8-800-350-48-03 (звонок бесплатный)

На сайте Минздрава <http://www.chitazdrav.ru/> запущена опция «Обратная связь» для тех, кто не смог дозвониться до специалистов горячей линии.