Специалисты не раз подчеркивали, что страшен не сам коронавирус, а осложнения, которые он вызывает. Тяжелее всего переносят новую инфекцию люди старше 60 лет, поэтому именно пожилые граждане сейчас находятся в группе особого риска. Минздрав подготовил ряд рекомендаций, которым необходимо следовать всем, кому за 60. О том, что делать, а что не стоит, прочитаете в данной информации

**Выполняйте эти рекомендации обязательно:**

Отложите празднования Дней рождения и других праздников.

Отложите посещение учреждений здравоохранения, если это не требует немедленных лечебных мер. Если вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарственные средства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру поликлиники (амбулаторию, ФАП), оставьте свои контакты (ФИО, адрес, телефон), с вами свяжется медицинский работник, организующий выписку и доставку рецептов на дом. Врача вызывайте на дом.

Не приглашайте к себе гостей и не ходите в гости сами (включая членов семьи).

Отложите на время контакты с детьми и внуками.

Избегайте мест скопления людей (общественный транспорт, магазины, поликлиники, аптеки и т.д.). По возможности не ходите сами в магазин, попросите сделать это родственников или социального работника. Составьте список необходимого, а после доставки продуктов и лекарств не забирайте их «из рук в руки» – тот, кто доставил необходимое, пусть оставит все перед дверью квартиры (дома).

Если вы вынуждены ходить в магазин и аптеку самостоятельно, то делайте это как можно реже и обязательно используйте маску.

Избегайте контакта с людьми, которые вернулись из-за рубежа.

Избегайте тесного контакта с людьми, у которых есть признаки респираторного заболевания (кашель, насморк, лихорадка). Находитесь от них на расстоянии не менее 1,5 м, используйте маску.

Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии.

Как можно чаще мойте руки водой с мылом (не менее 20 секунд), используйте для обработки рук антисептик жидкий (гель) или антисептические влажные салфетки.

Как можно чаще проветривайте помещение, где вы находитесь, и проводите влажную уборку с протиранием всех поверхностей (особенно тщательно – дверные ручки, поручни, столы, стулья, телефонные аппараты, пульты управления, другие предметы, к которым прикасаетесь в быту).

Продумайте действия на случай, если вам понадобится медицинская помощь. Договоритесь с близкими (знакомыми), которым можно будет позвонить в случае болезни.

Убедитесь, что у вас записаны все необходимые номера телефонов.

Убедитесь, что ваши близкие (знакомые) знают, какие лекарства вам необходимы ежедневно, или знают, где это можно уточнить. Перечень лекарств и порядок приема лекарств запишите на бумаге и положите на видном месте.

Читайте и слушайте поменьше новостей, которые вызывают беспокойство, озабоченность и стресс. Доверяйте информации только из надежных источников и, главным образом, для того, чтобы получить указания по планированию дальнейших действий и защите себя и своих близких. Делайте перерывы от просмотра, чтения или прослушивания новостей, ток-шоу и социальных сетей.

Берегите свое тело. Старайтесь употреблять здоровую пищу, регулярно заниматься физическими упражнениями и побольше двигаться дома, много спать, избегать алкоголя и курения. Двигательные упражнения являются эффективным способом преодоления депрессии.

Найдите время, чтобы расслабиться. Попробуйте заняться другими делами, которые вам нравятся. Особенно хороши занятия, которые задействуют мелкую моторику рук. Это эффективный способ профилактики старческого слабоумия. Скачайте позитивные фильмы и сериалы, пополните библиотеку новыми книгами.

Договоритесь с близкими (знакомыми), что вы будете им регулярно звонить и сообщать о своих проблемах и о том, как вы себя чувствуете.

Соблюдайте эти правила, и вы минимизируете риск заболевания коронавирусной инфекцией. Но здесь очень важно, чтобы родные и знакомые тоже серьезно отнеслись к указанным рекомендациям и поддержали своих пожилых близких. Берегите себя!