

# Вам больше 60 лет?

Обратите внимание на рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции нового типа.

Вам нужна особая защита.



## Побудьте дома

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



## Не стесняйтесь просить о помощи

Попросите членов семьи, социальной службы, волонтеров помочь с доставкой еды, лекарств и оплатой коммунальных услуг. Вы можете стать волонтером или предложить свою помощь на сайте [мывместе2020.рф](http://мывместе2020.рф)



## Держите дистанцию

Коронавирус передается через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Вирус также может остаться на коже рук. Оптимальная дистанция при общении с другими людьми - более 1 метра.



## 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.

Телефон горячей линии помощи пожилым людям:  
**8 (800) 200 3411**

Сайт с официальной информацией  
[Стопкоронавирус.РФ](http://Стопкоронавирус.РФ)



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР