

## Уважаемые пенсионеры!

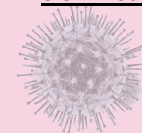
**К сожалению, коронавирус COVID-19, несет для вас серьезную угрозу. Поэтому в Республике Башкортостан предприняты меры по введению карантина для неработающих граждан старше 65 лет.**

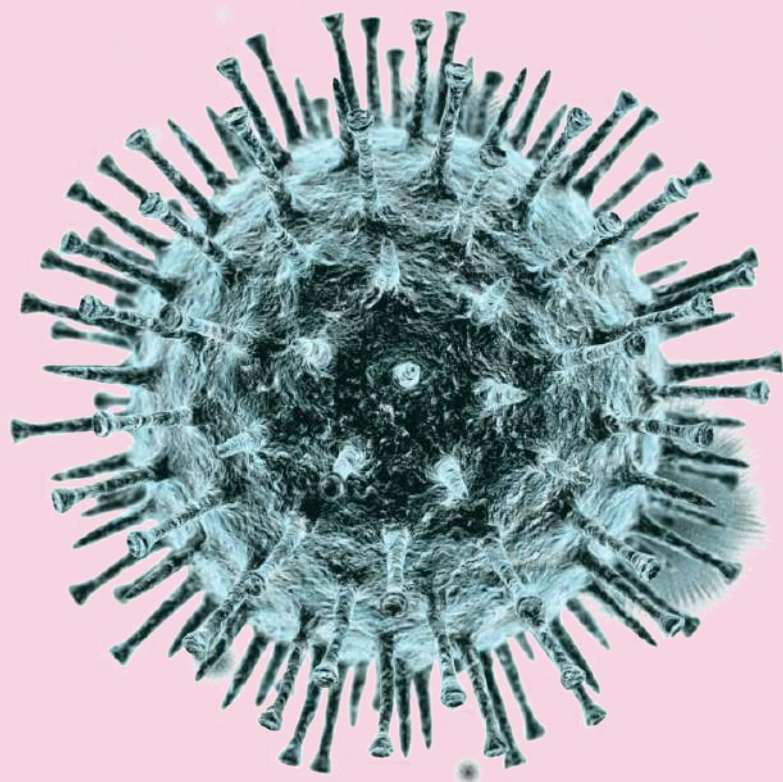
**Это значит, что вам лучше:**

1. **Не выходить из дома** и не встречаться с другими людьми без серьезной необходимости. В том числе нужно отказаться от любых торжеств, не приглашать к себе гостей, не пить чай с соседкой.
2. Плановые **визиты к врачу желательно перенести**. При этом важно выполнять рекомендации врача по лечению имеющихся хронических заболеваний. Людям, имеющим хронические заболевания, перенесшим трансплантацию органов, онкобольным настоятельно рекомендуется соблюдать особые меры предосторожности.
3. Не ходить в медицинские учреждения без особой необходимости. Рецепты на лекарства, рекомендации по лечению вы получите во время визита врача или фельдшера к вам домой.
4. При необходимости выхода на улицу или нахождение в общественном месте нужно держаться на расстоянии **не менее 2 м** от других людей. Обязательно надевать **маску**.
5. Если появились симптомы заболевания: температура, сухой кашель, затрудненное дыхание — вызвать врача на дом. Для вызова врача или фельдшера звоните в регистратуру поликлиники Красноусольской ЦРБ **8-34740-2-13-43** или на горячую линию ЦРБ **8-961-042-03-03**.
6. **Не нужно присматривать за внуками!** Дети и внуки могут заразить своих пожилых родственников.
7. Пожилым членам семьи следует по возможности **жить отдельно** от других родственников и избегать близкого контакта с ними.
8. В квартире нужно **ежедневно дезинфицировать** наиболее загрязняемые поверхности: выключатели, дверные ручки, пульты телевизора, клавиатуру компьютера, экраны телефонов и прочее, все поверхности в ванной комнате, кухонные столы и рабочие поверхности, ручки холодильника, тумбочки и т. д.

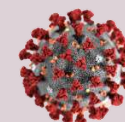
9. Чаще **проветривать** помещения и поддерживать в них оптимальный уровень влажности (не менее 40%). Приходя домой, все члены семьи должны тщательно мыть руки, умываться, крайне желательно переодеваться в чистую домашнюю одежду.
  10. Носить дома маску только больному, чтобы не заражать других людей, и единственному человеку, который ухаживает за больным. Соблюдать правила личной гигиены: часто **мыть руки с мылом**, завести для заболевшего отдельную посуду, использовать только одноразовые бумажные полотенца и носовые платки.
  11. Подготовить запас продуктов на 2 недели и месячный запас лекарств. Договориться с молодыми родственниками, друзьями, соседями, чтобы они помогли вам в покупке продуктов, лекарств, выносе мусора. Чтобы вы лично в этом не участвовали, не выходили из дома, а они приносили всё необходимое **до вашей двери**.
  12. После доставки продуктов упаковать покупки в отдельные чистые пакеты и тщательно вымыть руки: вирус на бумажных пакетах погибает через **24 часа, а на пластиковых — через 2–3 дня**.
  13. Соблюдать **информационную гигиену**: смотреть новости не чаще одного или двух раз в день.
  14. Поддерживать приятные контакты с внешним миром: **звоните родным, близким, друзьям**, читайте хорошие книги, смотрите интересные передачи и добрые фильмы.
  15. Старайтесь поддерживать физическую форму: делайте **посильные физические упражнения**, танцуйте.
  16. Проведите время карантина с пользой: занимайтесь рукоделием, своим любимым **хобби** или тем, чем вы всегда мечтали заняться, когда у вас появится время, напишите свою кулинарную книгу, придумайте и опробуйте новые рецепты, посмотрите фильмы, которые смотреть было некогда, освоите компьютер и сотовый телефон, заведите собственный блог, станьте волонтером – начните шить медицинские маски, наведите порядок в фотоальбомах, начните писать мемуары. При желании можно придумать еще очень много полезного и интересного.
- Важно! Лицам, находящимся на самоизоляции, а также пожилым гражданам старше 65 лет предоставляется помощь сотрудников АНО ЦСОН «Родник добра». Если есть необходимость, то вы можете обратиться по телефону 8(34740)2-72-26, и социальный работник сможет доставить к вам лекарственные препараты, продукты питания, промтовары первой необходимости.**
- Если появилась информация о заболевших знакомых, либо прибывших из-за границы или из других регионов РФ, звоните по телефонам «Горячей линии» Минздрава РБ: 8-347-286-58-27, 8-347-279-91-20.**

Берегите себя, будьте здоровы!





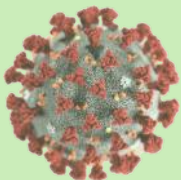
**Рекомендации  
пожилым людям  
в условиях  
карантина  
по коронавирусу  
COVID-19**



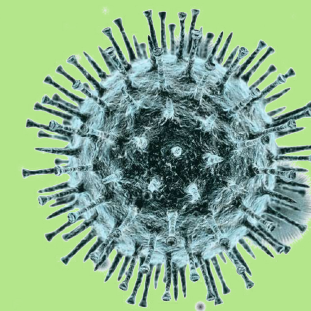
Красноусольская ЦРБ,  
март 2020

- Чаще проветривать помещения поддерживать в них оптимальный уровень влажности (не менее 40%).
- Один раз в день необходимо протирать дезинфицирующим раствором поверхности, которые чаще всего трогают руками: выключатели, дверные ручки, пульты телевизора, клавиатуру компьютера, экраны телефонов, спинки стульев и прочее, все поверхности в ванной комнате, кухонные столы и рабочие поверхности, ручки холодильника, тумбочки, краны и т. д.
- Кухонную посуду нужно мыть с использованием обычных моющих средств, а затем ополоснуть кипятком и высушить. После проведения уборки необходимо обработать руки антисептиком. Кожный антисептик можно заменить мылом. Руки необходимо мыть в течение 15-20 секунд, а затем смыть тёплой водой.
- Стирать бельё в обычном режиме при температуре воды 60 градусов. Можно использовать дезинфекционные средства, предназначенные для обеззараживания поверхностей. Также подойдут хлорные и кислородные отбеливатели. На этикетках средств указано, как приготовить раствор.
- Соблюдать информационную гигиену: смотреть новости не чаще одного или двух раз в день и только из достоверных источников.
- Поддерживать физическую форму: выполнять физические упражнения, зарядку, танцевать, заниматься на домашних тренажерах.
- Проведите время самоизоляции с пользой: займитесь любимым хобби или тем, чем вы всегда мечтали заняться, когда у вас появится время, смотрите фильмы, наведите порядок в квартире, компьютере, телефоне, фотографиях, освойте ораторское мастерство или разберитесь наконец в квантовой физике, читайте, посещайте виртуальные музеи или совершайте виртуальные путешествия, пишите стихи или прозу, медитируйте. Неисчерпаемые возможности заняться чем-то интересным во время карантина предоставляет интернет:  
<https://texterra.ru/blog/chem-zanyatsya-na-karantine-70-besplatnykh-resurov-dlya-samoobucheniya-razvlecheniya-i-otdykha.html>  
<https://magazine.skyeng.ru/chem-zanyatsya-doma-na-karantine/>  
<https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/how-to/249163-home-alone>  
<https://www.vesti.ru/doc.html?id=3251498>.

**Подойдите ответственно ко времени самоизоляции.  
Это ваш вклад в победу над пандемией.**



**Рекомендации  
гражданам,  
прибывшим  
из-за границы,  
лицам,  
находящимся  
в самоизоляции,  
в связи  
с коронавирусом  
COVID-19**



Красноусольская ЦРБ,  
2020



**В Республике Башкортостан принимают все необходимые меры, чтобы предотвратить распространение коронавируса. Но многое зависит и от наших правильных действий. Самая простая и действенная мера, которую может предпринять сегодня каждый ответственный гражданин, — это самоизоляция. Медицинскими исследованиями установлено, что симптомы коронавируса могут проявиться в течение 14 дней после контакта с инфицированным. Ровно на две недели должен изолировать себя человек, который недавно вернулся из-за рубежа или из неблагополучного в отношении коронавируса региона нашей страны. Даже если у вас нет симптомов заболевания, то 14 дней вы не должны ходить на работу, в больницу или за продуктами!**

#### Что и как делать при необходимости самоизоляции:

- Сразу по прилете нужно позвонить на единую «Горячую линию» Минздрава РБ **8-347-286-58-27, 8-347-279-91-20**, сообщить о своем прибытии и оставить свои контакты: Ф. И. О., год рождения, к какому медицинскому учреждению вы приписаны и номер полиса ОМС.

- На период самоизоляции необходимо воздержаться от любых контактов, в том числе и с родственниками.

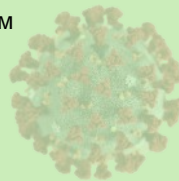
- Риск инфицирования членов семьи снижается, если соблюдать основные гигиенические требования – использовать маску, индивидуальную посуду, часто мыть руки и пользоваться антисептиками для кожи, регулярно проветривать помещения. Во время карантина нельзя покидать место своего проживания, посещать учебу и работу.

- Если в период самоизоляции возникло недомогание, следует немедленно вызвать врача на дом или скорую помощь, сообщив, что вы недавно прибыли из стран, где распространен коронавирус. Не ходите в поликлинику самостоятельно.

- На период самоизоляции вы можете получить больничный лист. Для этого звоните по телефону «Горячей линии» Минздрава РБ **8-347-286-58-27, 8-347-279-91-20** и вам помогут его оформить. Специалисты примут заявку, и в течение двух дней курьер доставит больничный лист на дом. Больничные листы будут выдавать независимо от самочувствия, даже и здоровым людям. Если из неблагополучных стран приехало несколько членов семьи, больничные листы оформят на всех по одной заявке.

- Если по возвращении из-за границы у вас появились признаки ОРВИ (лихорадка, кашель, температура и так далее), незамедлительно вызывайте врача на дом. Для вызова врача или фельдшера звоните в регистратуру поликлиники Красноустьской ЦРБ **8-34740-2-13-43** или на горячую линию ЦРБ **8-961-042-03-03**.

- Предупредите живущих с вами в одной квартире о рисках проживания с больным коронавирусом и объясните им необходимость временного проживания в другом месте. В случае, если это невозможно, позвоните на телефоны «Горячей линии» **8-347-286-58-27, 8-347-279-91-20** для рассмотрения возможности временного проживания в изоляционном обсерваторе.



Режим самоизоляции введен для снижения темпов распространения коронавируса, т.к. коронавирусная инфекция внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих.

- Нарушение законодательства в отношении самоизоляции (карантина) влечет ответственность, в том числе уголовную – вплоть до лишения свободы на срок до пяти лет.

- Нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание или отравление людей, наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до одного года.

- То же деяние, повлекшее по неосторожности смерть человека, наказывается обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок от шести месяцев до двух лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на тот же срок.

- На самоизоляцию нужно выйти и в том случае, если вы узнаете, что были в контакте с больным. При этом необходимо сообщить свои данные на горячую линию и перейти на режим самоизоляции.

#### Во время самоизоляции:

- Не выходить из дома без острой необходимости. Человек может сходить за продуктами или вынести мусор, но это нужно делать в медицинской маске и ни с кем не контактировать.

- При необходимости выхода на улицу или нахождение в общественном месте нужно держаться на расстоянии не менее 2 м от других людей. Обязательно надевать маску.

- Придя домой, тщательно мыть руки, умываться, переодеваться в чистую домашнюю одежду.

- Купленные продукты переложить в отдельные чистые пакеты и тщательно вымыть руки: вирус на бумажных пакетах погибает через 24 часа, а на пластиковых — через 2–3 дня.

- Соблюдать правила личной гигиены: часто мыть руки с мылом, использовать только одноразовые бумажные полотенца и носовые платки.

- Проводить влажную уборку не менее двух раз в день. Важно соблюдать следующую последовательность: жилая комната – кухня – ванная – туалет. Салфетки и тряпки после уборки рекомендовано тщательно промыть в моющем средстве и высушить (а лучше использовать одноразовые).