



Главе Кадошкинского
муниципального района РМ
Чаткину А.В.

О направлении памяток для волонтеров и лиц
пожилого возраста по профилактике
коронавирусной инфекции

Уважаемый Андрей Викторович!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Мордовия в Рузаевском, Кадошкинском, Инсарском районах на основании письма Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека направляет Вам рекомендации (памятки) для лиц пожилого возраста и для волонтеров о профилактических мерах по снижению рисков новой коронавирусной инфекцией.

**Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции
для тех, кому 60 и более лет.**

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Важно сохранить Ваше здоровье!

Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.

Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.

Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды - ограничьте с ними контакты и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!

Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте руками лицо, рот, нос.

Запаситесь одноразовыми бумажными платочками. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.

Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.