

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ИЗ ГРУПП РИСКА ПО ТЯЖЕЛОМУ ТЕЧЕНИЮ ГРИППА, ОРВИ, В ТОМ ЧИСЛЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**Группы риска:** возраст старше 60 лет; заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, артериальная гипертензия, хронические заболевания легких, онкологические заболевания.

### **Для профилактики заболеваний:**

- Избегайте мест массового скопления людей.
- Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание).
- В людных местах и общественном транспорте надевайте одноразовую медицинскую маску.
- Без необходимости не прикасайтесь к поверхностям в общественных местах: к ручкам, перилам, кнопкам лифтов, другим предметам.
- Ограничьте рукопожатия, приветственные объятия и поцелуи.
- Чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или кожные антисептики.
- При необходимости прикасайтесь к лицу и глазам только одноразовыми салфетками или недавно вымытыми руками.
- Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Ведите здоровый образ жизни, питайтесь сбалансированно, используйте привычный рацион, высыпайтесь, регулярно занимайтесь привычными физическими упражнениями.
- Принимайте препараты, назначенные врачом по Вашим сопутствующим заболеваниям, при необходимости амбулаторно проведите курс их профилактического поддерживающего лечения.
- Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции.

### **При появлении симптомов ОРВИ:**

- Не занимайтесь самолечением.
- Оставайтесь дома, вызовите врача. Ограничьте контакты с другими людьми. При возможности находитесь в отдельной комнате, чаще проветривайте помещение и делайте влажную уборку.
- Используйте одноразовую медицинскую маску. Если нет маски, при кашле и чихании прикрывайте рот одноразовой салфеткой, при их отсутствии - областью локтевого сгиба. При кашле и чихании не прикрывайте рот руками, в этом случае немедленно помойте руки с мылом или тщательно протрите их одноразовыми спиртовыми салфетками или кожными антисептиками.
- Использованные салфетки выбрасывайте в мусорные баки.