

Батьки, дідусі, бабусі зараз особливо потребують нашої уваги та турботи

У зоні найвищого ризику інфікування:

- Люди похилого віку
- Люди з хронічними хворобами і слабким імунітетом



Увага

Попередьте батьків та літніх родичів про небезпеку



Відповідальність

Подбайте про власну безпеку - уникайте місць масового скупчення



Турбота

Забезпечте їх усім необхідним, аби мінімізувати потребу виходити на вулицю

- мило та спиртовмісні антисептики
- продукти харчування
- ліки
- товари першої необхідності



Свідомість

Дотримуйтесь правил гігієни



Як допомогти літнім людям

**Піклуймося про літніх батьків і сусідів —
вони найуразливіші до інфікування на COVID-19**

- ▶ Попросіть своїх батьків або сусідів залишатися вдома.
- ▶ Дізнайтеся, кому з сусідів потрібно купити продукти, ліки або засоби для дезінфекції.
- ▶ Поцікавтеся, чи є у вашому будинку люди з інвалідністю, які потребують допомоги.
- ▶ Купіть те, чого потребують ваші сусіди, і занесіть їм додому. Залиште покупки біля дверей або тримайте дистанцію 1,5 – 2 м, спілкуючись із ними.
- ▶ Частіше запитуйте літніх про стан здоров'я. У разі потреби допоможіть їм зв'язатися з лікарями.
- ▶ Якщо ви піклуєтеся про літню людину, подбайте про те, щоб ліки та продукти харчування першої необхідності були під рукою.



- ▶ Стежте за рівнем тиску цієї людини та загальним станом її самопочуття.
- ▶ Якщо маєте змогу, створіть волонтерські групи для підтримки тих, хто належать до «груп ризику COVID-19».

**Бережімо
одне одного!**





Як себе захистити від вірусних інфекцій



Правила гігієни рук

Мийте руки часто
впродовж 20 сек
чи обробляйте
антисептичними
засобами



Правила етикету

Під час кашлю та
чхання прикривайте
рот і ніс серветкою
або згином ліктя.
Мийте після цього руки



Носіть маску правильно

Медичну маску
варто надягати
кольоровою
стороною назовні



Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу.
Тримайте дистанцію на
відстані метра від інших
людей, зокрема тих,
хто кашляє та чхає



Дезінфікуйте особисті речі

телефони,
комп'ютери, столи,
окуляри, сумки,
дверні ручки тощо



Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтеся
брудними руками
своїх очей, носа
та рота



Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте
сире м'ясо, м'ясні
субпродукти
та яйця



Зміцнюйте свій імунітет

Повноцінне харчування,
здоровий сон, фізичні
вправи та водний
баланс організму



Детальна інформація на covid19.com.ua

Довідкова інформація за телефонами:

Урядова гаряча лінія 1545

Міністерство охорони здоров'я 0-800-505-201