

# Коронавірус COVID-19: ЯК ДІЯТИ ЛЮДЯМ 60+ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ



Передусім залишайтеся вдома. Уникайте скупчень людей і виходьте з дому тільки в разі крайньої потреби.



Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком із вмістом спирту 60–80% або з 2% хлоргексидину.

Щоразу мийте руки не менше за 20 секунд!



Проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем або лікаркою, який запас ліків необхідно мати, щоб якомога менше відвідувати аптеки або просити про це інших людей.

Зробіть відповідні запаси харчових продуктів.



Добре харчуйтеся, дбайте про здоровий сон і психологічний комфорт.



Використовуйте захисну маску, якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить).





Регулярно дезінфікуйте мобільні телефони або планшети, а також поверхні: дверні ручки, столи, поручні, бильця ліжок та крісел, підвіконня тощо.



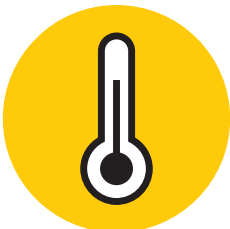
Якомога частіше провітрюйте помешкання.



Будьте постійно на зв'язку з рідними та близькими телефоном чи електронною поштою. Можливо, вам буде потрібно звернутися по допомогу до друзів, родини, сусідів, медичних працівників.



Визначте, хто зможе підтримати, якщо захворіє людина, яка вам допомагала.



Зверніть увагу на симптоми COVID-19: підвищення температури, кашель та задишку. Якщо відчуваєте, що у вас є такі симптоми, телефонуйте до лікаря або лікарки.



Будь ласка, не нервуйтеся і пам'ятайте, що більшість людей 60+ одужують від COVID-19.

## Бережіть себе, а ми подбаємо про вас!



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

Детальніше  
про ситуацію з  
коронавірусом  
в Україні  
[COVID19.com.ua](https://COVID19.com.ua)

