**Памятка для людей старше 60 лет**

Губернатор Новосибирской области Андрей Травников призвал пожилых новосибирцев оставаться дома.

Тем, кто старше 60 лет, Роспотребнадзор напоминает, что они в группе особого риска и просят соблюдать простые правила:

🔻 Инфекция передается от человека к человеку через близкие контакты, когда больной чихает или кашляет рядом. Когда капельки слизи изо рта или носа попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

🔻 Оставайтесь дома! Не посещайте людные места: магазины, МФЦ, почту, банки. Не пользуйтесь общественным транспортом.

🔻 Попросите близких, сотрудников коммунальных служб или волонтеров оплатить коммунальные услуги, купить продукты и другие необходимые товары.

🔻 Если ваши родственники вернулись из-за границы, подождите 14 дней, прежде чем встречаться с ними. Общайтесь по телефону или скайпу. Если за это время у них появятся симптомы простуды, настоятельно требуйте обратиться к врачу.

🔻 Часто и тщательно мойте руки с мылом: если выходили из дома, перед приготовлением пищи, после контакта с пакетами из магазина.

🔻 Не трогайте руками лицо. Особенно рот, нос и глаза.

🔻 Запаситесь одноразовыми платками: прикрывайте ими рот и нос во время кашля и при чихании. Выбрасывайте сразу после использования!

🔻 Протрите влажными салфетками сумку, телефон, книгу, любые предметы, если брали их недавно с собой в общественное место.

🔻 Если почувствуете себя плохо – не ходите в поликлинику! Вызовите врача на дом, даже если у вас не простуда, а поднялось давление или обострилась хроническая болезнь.

**Берегите себя и будьте здоровы!**

**Пожилые люди, кому нужна помощь, и волонтеры могут обращаться на "горячую линию" минсоцтруда 8-800-100-00-82; по телефону горячей линии по коронавирусу 112; по линии, организованной на базе общественной приёмной партии «Единая Россия» +7 (383) 304-84-84, по телефону Комплексного центра социального обслуживания населения Ордынского района – 8(38359)23-853, 23-042**