

# ЗАЩИТИ СЕБЯ

ДЛЯ ПОЖИЛЫХ  
ЛЮДЕЙ

## ОТ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19!

### КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

- Часто и тщательно **мой руки** водой и мылом или используй дезинфицирующие средства.
- Регулярно **убирай и проветривай помещения**.
- **Не посещай общественные места**, не ходи в гости и не принимай гостей.
- Соблюдай дистанцию как минимум **2 метра** между людьми.
- Связывайся и разговаривай со своими близкими **по телефону или компьютеру!**

### СИМПТОМЫ

- Если чувствуешь **легкие симптомы** недомогания (повышенная температура, кашель, боль в горле), звони семейному врачу и узнай, как действовать.
- Если заболевание протекает **в тяжелой форме** (например, затруднено дыхание), незамедлительно звони **113**.

### ПОКУПКИ

- **Старайся реже ходить в магазин** – планируй и приобретай продукты впрок.
- Посещай продуктовые магазины в часы наименьшего скопления людей.
- Свяжись с родными и соседями, которые могут помочь доставить продукты и оставить их на пороге.

### ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

- Следи за информацией лечебных заведений о возможных изменениях в графике работы и предоставляемых услугах.
- В лечебных заведениях сейчас приняты усиленные меры предосторожности, поэтому может быть сокращено оказание плановой помощи. Перед посещением лечебного заведения убедись, что назначенный визит не перенесен.

### БУДЬ ПРОИНФОРМИРОВАН

- Следи за **актуальной информацией** и сообщениями общественного радио и ТВ.
- **Информационный номер Центра профилактики и контроля заболеваний - 67387661** (по рабочим дням 8.30–21.00, по выходным 8.30–17.00). Звони, если появились вопросы о заболевании Covid-19, профилактике, самоизоляции или карантине.
- **Консультационный номер семейных врачей - 66016001** (круглосуточно). Звони, если нужна медицинская консультация и совет, как действовать **в случае обострения** хронического или острого заболевания вне рабочего времени своего семейного врача.
- Если кто-то из близких вернулся из другой страны, напони про необходимость 14-дневной изоляции!

## БУДЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ – ПОЗАБОТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ ОКРУЖАЮЩИХ!

Достоверная информация о COVID-19  
Центр профилактики и контроля заболеваний  
[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)  
Министерство здравоохранения  
[www.vm.gov.lv](http://www.vm.gov.lv)



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontrolēšanas centrs