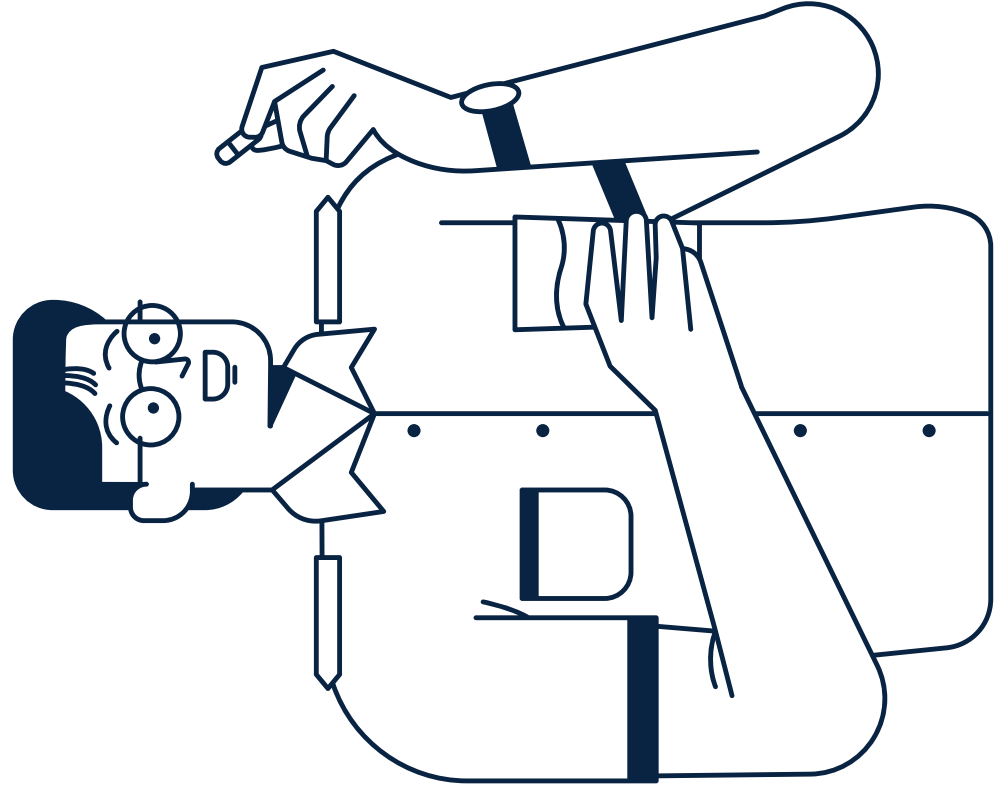


# Уважаемые забайкальцы!

## Информация о новой коронавирусной инфекции COVID-19



Если вы получаете лечение на дому, то **ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ**, что при любом ухудшении вашего самочувствия (респираторные симптомы, боль в груди, одышка, головная боль, боль в мышцах, кашель, тошнота, рвота, дискомфорт в грудной клетке) вам необходимо сообщить об этом медицинским работникам



**В нерабочие часы и круглосуточно в выходные дни обращайтесь на номера ГБУЗ «ССМП»**

**03, 103, 112**

«Горячая линия» Минздрава

**8-800-350-48-03**

(бесплатный для абонентов всех операторов связи)

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ COVID-19

## Правила самоизоляции:

1. Необходимо часто мыть предметы, до которых дотрагивается заболевший;
2. Все члены семьи и проживающие в одной квартире с больным люди в обязательном порядке должны сдать ПЦР-тесты на коронавирус, их проведет врач из поликлиники.
3. Пользуйтесь с родственником отдельной посудой.
4. Ведите здоровый образ жизни. Он повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
5. Необходимо часто мыть отдельные предметы, до которых дотрагивается заболевший; ограничить посещение;
6. Часто проветривать квартиру, проводить влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств;
7. Как можно меньше контактировать с больным, а при контакте с ним или его вещами использовать медицинскую маску и одноразовые перчатки;
8. Лучше выбрать одного человека, который будет передавать больному еду, воду, лекарства;
9. Больному при общении с родственником необходимо надевать одноразовую медицинскую маску.



## ВОЛОНТЁРЫ!

Не стесняйтесь обращаться за помощью к волонтерам, они помогут привезут лекарства и продукты

**8 800-200-34-11**