



**ПАМЯТКА для ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ и
УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
в ГБУСО МО «КЦСОиР Пушкинский» в части соблюдения
санитарно-эпидемиологических требований в условиях сохранения
рисков распространения COVID-19**

1. КОРОНАВИРУС COVID-19 ПЕРЕДАЁТСЯ:

- воздушно-капельным путем (кашель и чихание);
- контактным путём (через прикосновения к заражённым людям и поверхностям).

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска, так как возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония.

**2. СИМПТОМЫ и ПРИЗНАКИ КОРОНАВИРУСА, ОРВИ и
ГРИППА у человека:**

- повышенная температура;
- затруднённое дыхание;
- чихание, кашель и заложенность носа;
- боли в мышцах и груди;
- головная боль и слабость;
- возможна тошнота, рвота и диарея.

При их обнаружении и если Вы:

- контактировали с заразившимся COVID-19;
 - вернулись из страны, где идёт вспышка болезни
- необходимо оставаться дома и незамедлительно вызвать врача.

3. МЕРЫ ЛИЧНОЙ и ОБЩЕСТВЕННОЙ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19, ОРВИ и ГРИППА:

При посещении Учреждения:

- 3.1. вытирайте подошвы обуви о коврик, обработанный дезинфицирующим средством, расположенный перед входом в Учреждение;
- 3.2. пройдите бесконтактную термометрию (измерение температуры тела), которую проводит контролёр COVID-19 (сотрудник с красной повязкой);
- 3.3. обработайте руки кожным антисептиком или дезинфицирующими салфетками, находящимися при входе;
- 3.4. при нахождении в помещениях Учреждения используйте чистую удобную для занятий сменную обувь или бахилы;
- 3.5. соблюдайте социальную дистанцию (не менее 1,5 метров);
- 3.6. используйте средства индивидуальной защиты органов дыхания и рук (маски и перчатки);
- 3.7. при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой и выбрасывайте её сразу после использования;
- 3.8. мойте руки с мылом или дезинфицируйте их кожными антисептиками после кашля, чихания, посещения туалета, контакта с загрязнёнными поверхностями и перед приёмом пищи;
- 3.9. не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – вирус может попасть в организм;
- 3.10. протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с Вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и пр.);
- 3.11. если в процессе получения услуг Вы почувствовали ухудшение самочувствия и повышение температуры тела, обратитесь к контролёру COVID-19 для проведения термометрии бесконтактным способом;
- 3.12. при выходе из Учреждения выбросьте использованные маски и перчатки в специальный контейнер.