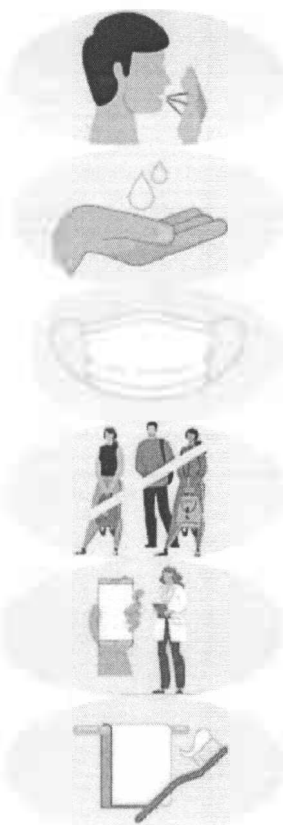


# COVID-19

**Уважаемые оренбуржцы!**  
В соответствии с Указом  
Губернатора Оренбургской  
области от 17.03.2020 № 112-ук  
"О мерах по противодействию  
распространению в  
Оренбургской области новой  
коронавирусной инфекции (2019-  
nCoV)" лицам 65 лет и старше  
необходимо соблюдать  
самоизоляцию по месту  
проживания (месту пребывания).  
Соблюдайте правила личной  
гигиены, в общественных местах  
используйте средства  
индивидуальной защиты  
(маски и перчатки).



**З**акрывайте рот и нос  
при чихании и кашле

**А**нтисептиками и мылом  
с водой обрабатывайте руки  
и поверхности

**Щ**еки, рот и нос закрывайте  
медицинской маской

**И**збегайте людных мест и  
контактов с больными людьми

**Т**олько врач может поставить  
диагноз – вызовите врача,  
если заболели

**И**спользуйте индивидуальные  
средства личной гигиены



КАК УБЕДИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК

## ОСТАТЬСЯ ДОМА

### • ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ

ПРОГОВОРИТЬ ПРАВИЛА И ПРИЧИНЫ КАРАНТИНА,  
СЛЕДИТЬ ЗА НОВОСТЯМИ, ВЫСЛУШАТЬ И ОТВЕТИТЬ  
НА ВОПРОСЫ

### • ПОМОЧЬ СОСТАВИТЬ ПЛАН НА ДЕНЬ

ПОВЗОНЬТЕ УТРОМ, СПРОСИТЕ, ЧЕМ БУДУТ  
ЗАНИМАТЬСЯ СЕГОДНЯ, ПРЕДЛОЖИТЕ ИНТЕРЕСНЫЕ  
ЗАНЯТИЯ

### • ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ

СОСТАВИТЬ РАСПИСАНИЕ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА  
ЗДОРОВЬЕМ, НАПРИМЕР, ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ И  
ТЕМПЕРАТУРЫ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ, ОЦЕНКА ОБЩЕГО  
САМОЧУВСТВИЯ

### • ОРГАНИЗОВАТЬ ДОСУГ

ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ЛЮБИМЫЕ  
ФИЛЬМЫ И СЕРИАЛЫ, ПРИВЕЗТИ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ,  
ЛЮБИМЫЕ КНИГИ, ГАЗЕТЫ ИЛИ ЖУРНАЛЫ,  
СБОРНИКИ КРОССВОРДОВ И ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ



## COVID-19

### • УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С ИХ ДРУЗЬЯМИ И ЗНАКОМЫМИ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

НАУЧИТЬ РОДНЫХ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЦИАЛЬНЫМИ  
СЕТЯМИ, ПРОГРАММАМИ ДЛЯ ВИДЕОСВЯЗИ, ЧТО  
СОЗДАСТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЖИВОГО ОБЩЕНИЯ

### • ПОМОЧЬ С ПОКУПКАМИ

ПОПРОСИТЬ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК САМОСТОЯТЕЛЬНО  
СОСТАВИТЬ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ТОВАРОВ, В  
СООТВЕТСТВИИ С КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ  
ПОКУПКИ, ДОБАВИТЬ В СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
ВКУСНОСТИ, ЧТОБЫ ПОРАДОВАТЬ СВОИХ БЛИЗКИХ

### • ПОДДЕРЖИВАТЬ

ПОЧАЩЕ ЗВОНИТЬ И ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ПРОШЕДШИМ  
ДНЕМ, ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО НЕ НАРУШИЛИ КАРАНТИН  
И ПРОВЕЛИ НАСЫЩЕННЫЙ ДЕНЬ

### • ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

СОСТАВИТЬ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕЛЕФОНОВ И СЛУЖБ, С КОТОРЫМИ  
МОЖНО СВЯЗАТЬСЯ В СЛУЧАЕ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



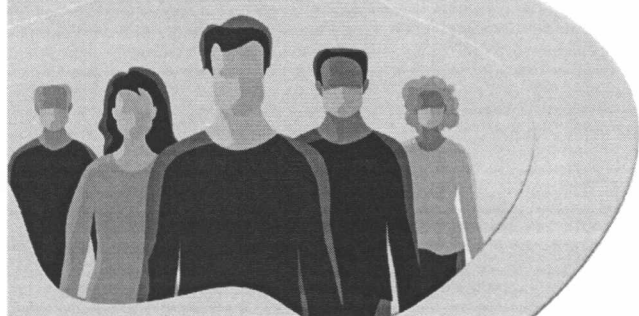
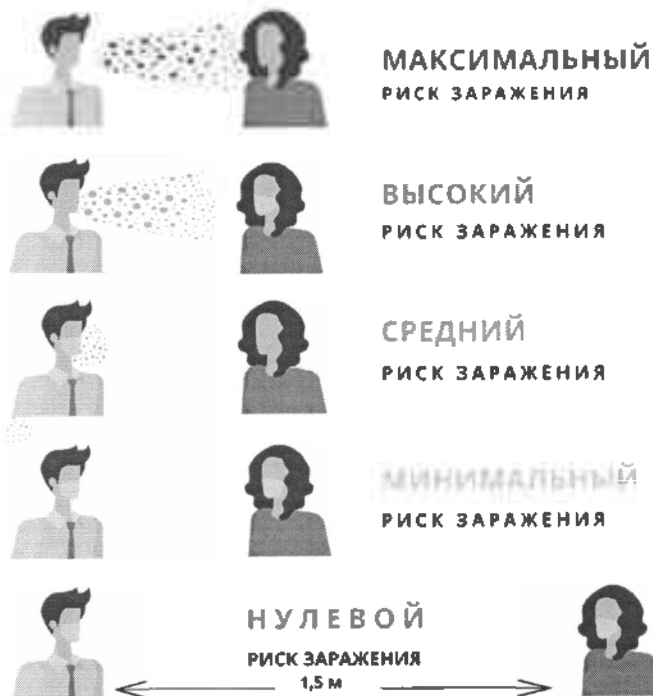
КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА  
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

www.mosreg.ru

COVID -19:

## ПОЧЕМУ ВАЖНО НОСИТЬ МАСКИ?





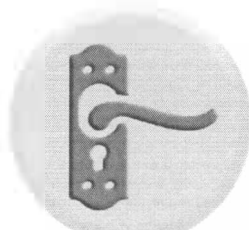
ЧЕК - ЛИСТ

**COVID-19**

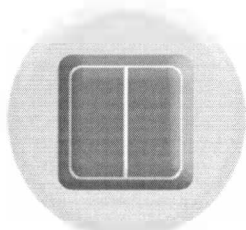
# ЧИСТОТЫ



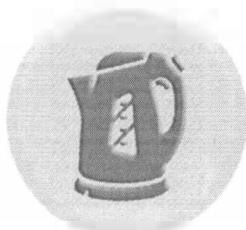
ТО, К ЧЕМУ МЫ ПРИКАСАЕМСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСТЫМ



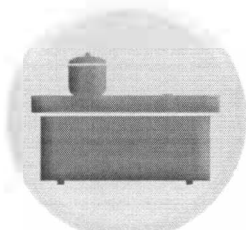
РУЧКИ ДВЕРЕЙ И  
ШКАФОВ



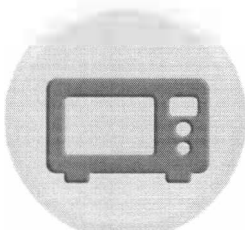
НАСТЕННЫЕ  
ВЫКЛЮЧАТЕЛИ



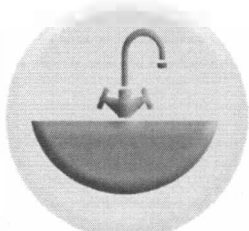
КНОПКИ БЫТОВЫХ  
ПРИБОРОВ



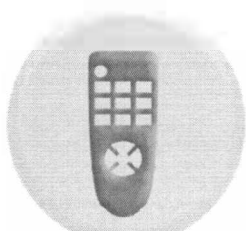
ПОВЕРХНОСТИ  
СТОЛЕШНИЦ, ПОЛОК



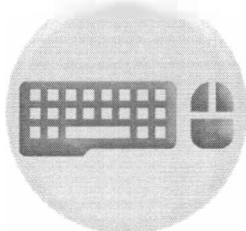
ПАНЕЛИ БЫТОВОЙ  
ТЕХНИКИ



РАКОВИНЫ И  
СМЕСИТЕЛИ



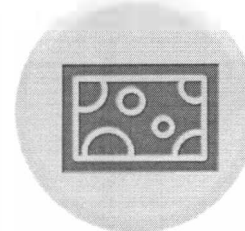
ПУЛЬТЫ



КЛАВИАТУРА  
ОРГТЕХНИКИ И МЫШКА



КЛЮЧИ



ПРИДВЕРНЫЙ КОВРИК

**ОЧИЩАЙТЕ ПРИ КАЖДОЙ УБОРКЕ!**

[egor.ru/sposobnadi.ru](http://egor.ru/sposobnadi.ru)