**ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ИЗ ГРУПП РИСКА ПО ТЯЖЕЛОМУ ТЕЧЕНИЮ ГРИППА, ОРВИ, В ТОМ ЧИСЛЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**Группы риска: возраст старше 60 лет; заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, артериальная гипертензия, хронические заболевания легких, онкологические заболевания.**

**Для профилактики заболеваний:**

* Избегайте мест массового скопления людей.
* Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание).
* В людных местах и общественном транспорте надевайте одноразовую медицинскую маску.
* Без необходимости не прикасайтесь к поверхностям в общественных местах: к ручкам, перилам, кнопкам лифтов, другим предметам.
* Ограничьте рукопожатия, приветственные объятия и поцелуи.
* Чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или кожные антисептики.
* При необходимости прикасайтесь к лицу и глазам только одноразовыми салфетками или недавно вымытыми руками.
* Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
* Ведите здоровый образ жизни, питайтесь сбалансированно, используйте привычный рацион, высыпайтесь, регулярно занимайтесь привычными физическими упражнениями.
* Принимайте препараты, назначенные врачом по Ващим сопутствующим заболеваниям, при необходимости амбулаторно проведите курс их профилактического поддерживающего лечения.
* Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции.

**При появлении симптомов ОРВИ:**

* Не занимайтесь самолечением.
* Оставайтесь дома, вызовите врача. Ограничьте контакты с другими людьми. При возможности находитесь в отдельной комнате, чаще проветривайте помещение и делайте влажную уборку.
* Используйте одноразовую медицинскую маску. Если нет маски, при кашле и чихании прикрывайте рот одноразовой салфеткой, при их отсутствии - областью локтевого сгиба. При кашле и чихании не прикрывайте рот руками, в этом случае немедленно помойте руки с мылом или тщательно протрите их одноразовыми спиртовыми салфетками или кожными антисептиками.
* Использованные салфетки выбрасывайте в мусорные баки.