



## 11 полезных поведений чтобы защитить людей со слабым здоровьем

Руководство для тех, которые ухаживают за инвалидами или за людьми в затруднений:

- 1 Надевайте маску, накрывающую нос и рот когда вы около пациента.
- 2 Давайте не чихать или кашлять, когда вы находитесь в помещениях, где много людей со слабым здоровьем.
- 3 Надевайте перчатки даже когда вы дома, меняйте их и часто вымойте руки.
- 4 Надевайте чистую одежду когда вы на рабочем месте у человека, получающего вашу помощь. Стирайте одежду каждый день и меняйте её, если у вас были связи с внешним миром.
- 5 Не выходите за покупками, но поручайте соседу это делать.
- 6 Не забывайте то, что всё, приходящее снаружи может быть инфекционным и поэтому вымойте руки, прежде чем готовить еду и не обмениваете приборы или стаканы.
- 7 Если вы выходите за покупками, надевайте перчатки и маску. Дальше, просите удиректора чтобы он продезинфицировал вас при помощи подходящей средств в начале покупки или в конце её (неосторожные люди могут заражать тележку или корзину).
- 8 Когда вы возвращаетесь домой, избегайте близких связей с другими, даже с родственниками иначе принимайте больше меры предосторожности.
- 9 Проверяйте то, что ваша гигиена – соответствующая и всегда убирайте поверхности, тронутые вами или другими.
- 10 Если у вас кашель, грипп, температура или вообще вы чувствуете себя плохо, обратитесь к врачу и прервите немедленно вашу работу помощи.
- 11 Если вы отметите ухудшение дыхания или другие недомогания «слабого» человека, обратитесь к его врачу и избегайте дальнейших незащищённых связей.

