

Города и районы	Адрес, телефон, почта
Уфа	Уфа, Шафиева, 7 +7(347)287-85-00 fguz@02.rospotrebnadzor.ru
Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Туймазы, Белебей	452750, Республика Башкортостан, г. Туймазы, ул. Л. Морозова, д. 1, офис 1 (34782) 7-25-96 z02@02.rospotrebnadzor.ru
Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Бирск, Нефтекамск, Дуванском районе	452452, Республика Башкортостан, г. Бирск, ул. Калинина, д. 18 (34784) 3-35-98 z05@02.rospotrebnadzor.ru
Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Стерлитамак	453107, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Революционная, д. 2А (3473) 43-68-00 z07@02.rospotrebnadzor.ru
Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Кумертау, Сибай	453300, Республика Башкортостан, г. Кумертау, ул. Гафури, д. 29 (34761) 4-38-85 z09@02.rospotrebnadzor.ru
Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Белорецк	453500, Республика Башкортостан, г. Белорецк, ул. Пушкина, д. 61/1 (34792) 3-18-79 z10@02.rospotrebnadzor.ru
Уфимский филиал по железнодорожному транспорту Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»	450015, Республика Башкортостан, г. Уфа ул. Карла Маркса, д. 69 (347) 276-10-82



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека



**Рекомендации для волонтеров
о мерах безопасности
при обслуживании лиц
пожилого возраста**

Новая коронавирусная инфекция COVID-19 представляет особую опасность для лиц пожилого возраста, а также имеющих хронические болезни, такие как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, заболевания лёгких, сахарный диабет и др. В этой связи просим Вас соблюдать следующие меры безопасности:

1. Если Вы выезжали в течение 14 дней до начала Вашей работы в регионы, где отмечается неблагоприятная эпидемиологическая ситуация по новой коронавирусной инфекции или контактировали с больным человеком, то проинформируйте Вашего руководителя, позвоните на горячую линию и изолируйтесь в домашних условиях.

2. Внимательно следите за своим здоровьем - если у Вас есть такие симптомы, как повышение температуры тела, кашель, насморк, диарея, то обратитесь к врачу и не посещайте Ваших подопечных.

3. Если у человека, которого Вы посещаете есть такие симптомы как повышение температуры тела, кашель, насморк, то немедленно вызовите скорую и неотложную медицинскую помощь. Не снимайте медицинскую маску, постарайтесь соблюдать дистанцию между Вами и больным человеком не менее 1 метра.

4. При посещении пожилого человека используйте одноразовую медицинскую маску. Меняйте ее каждый раз после посещения одного человека.

5. Мойте руки как можно чаще с мылом и теплой водой не менее 20 секунд. Не настаивайте на мытье рук в квартире Вашего подопечного - пожилым людям это может доставить лишние хлопоты.

6. Используйте антисептические средства для обработки рук. Обрабатывайте руки при входе в квартиру и выходе из неё, после посещения общественных мест (торговые центры, общественный транспорт и др.).

7. Не прикасайтесь немытыми руками к глазам, носу и рту.

8. Дезинфицируйте поверхности: мобильные устройства, кнопки, ручки, выключатели и другие места, к которым часто прикасаются.

9. Оставайтесь на связи - проверяйте уровень заряда батареи Вашего телефона.

10. Уточняйте потребности Ваших подопечных - продукты питания, лекарственные средства, средства гигиены и т.п.

11. Расскажите об основных профилактических мерах Вашим подопечным, объясните важность их соблюдения для пожилых людей.

12. Узнавайте больше официальной информации, чтобы пресечь распространение слухов. Пожилые люди склонны драматизировать ситуацию, Ваше знание официальных фактов и разъяснение их Вашим подопечным - залог борьбы с необоснованными страхами.

Для получения дополнительной информации обращайтесь по телефонам горячей линии **8-800-201-89-03**, 8(347)279-91-20, 8(347)286-58-27

От Ваших грамотных действий зависит здоровье многих людей!