



**Down's Syndrome
Association**

A Registered Charity No. 1061474



Коронавирус

Что это? Как не заболеть?

Простыми словами



A Down's Syndrome Association publication

Что такое коронавирус?



Много людей сейчас говорят о коронавирусе.

Его еще называют COVID 19 (КОВИД 19).

Вы услышите о нем в новостях.



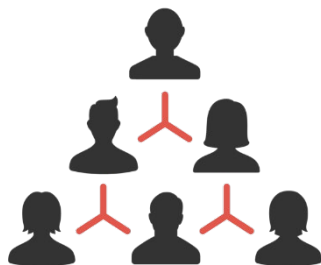
Коронавирус похож на грипп.

Или на очень сильную простуду.



От него может стать очень плохо.

Есть умершие, но их не очень много.



Он может передаваться от человека к человеку.

Как не заболеть и не заразить других



Кашляйте в бумажный носовой платок или салфетку.



Выбрасывайте все носовые платки и салфетки в мусорное ведро.



Мойте руки минимум 20 секунд.



Не трогайте лицо.

Как не заболеть и не заразить других



Вы должны быть очень осторожны, если Вы человек старшего возраста и у Вас уже есть проблемы со здоровьем, например:

- Проблемы с сердцем
- Диабет
- Болезни органов дыхания



Держитесь подальше от толпы.



Избегайте больных людей.



Продумайте план на случай болезни –
Кто будет о Вас заботиться, приносить еду и лекарства

На что нужно обратить внимание



Кашель.



Чувство жара.



Трудности с дыханием.



Чувство усталости.

Что делать



Не ходите в поликлинику к врачам.



Вы должны сообщить о своей болезни семье, опекунам или социальным работникам.

Очень быстро.

Затем Вы должны вызвать врача на дом, обратившись по телефону вашей поликлиники или по номеру 112 или 103.



Вы также можете позвонить на горячую линию по телефону **8-800-2000-112** (Москва) или **8-800-550-50-30** (Подмосковье)

Что делать



Если у Вас кашель.

Или коронавирус.



Вам придется оставаться дома две недели.

Это называется самоизоляцией.



Попросите Вашу семью, социальных работников или друзей помочь с покупками.



Держите свой дом в чистоте.

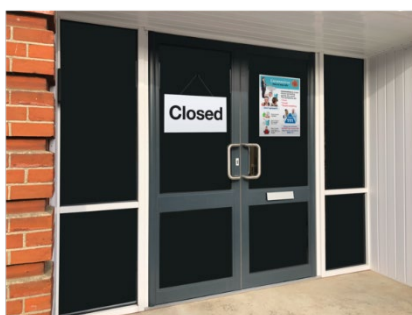
Регулярно стирайте свои вещи.

Что делать



Мойте руки.

Часто и подолгу.



Скажите своей семье и друзьям, что Вам нельзя принимать посетителей.



Продолжайте звонить людям, чтобы не чувствовать себя одиноким.

Занимайтесь тем, что вам нравится, чтобы не скучать.



Если Вы почувствовали себя очень плохо, сразу скажите об этом кому-либо.

Где можно получить помощь



Подробную информацию о коронавирусе, его симптомах, мерах безопасности, что делать, если Вы заболели Вы можете узнать на сайте Министерства здравоохранения Российской Федерации.

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Get in touch



105043, Москва, 3-я Парковая 14А



+7 (499) 367-1000, +7 (499) 367-2636, 8
800 550 54 97 (бесплатный звонок по
России)

info@downsideup.org

The Down's Syndrome Association provides information and support on all aspects of living with Down's syndrome. We also work to champion the rights of people with Down's syndrome, by campaigning for change and challenging discrimination. A wide range of Down's Syndrome Association publications can be downloaded free of charge from our website.

Contact us

Down's Syndrome Association

Langdon Down Centre
2a Langdon Park
Teddington
Middlesex
TW11 9PS

t. 0333 1212 300

e. info@downs-syndrome.org.uk

w. www.downs-syndrome.org.uk

Wales

e. wales@downs-syndrome.org.uk

Northern Ireland

e. enquiriesni@downs-syndrome.org.uk



**Down's Syndrome
Association**

A Registered Charity No. 1061474



www.dsactive.org



**LANGDON DOWN
MUSEUM OF
LEARNING
DISABILITY**

www.langdondownmuseum.org.uk



www.langdondowncentre.org.uk

© Down's Syndrome Association 19.03.2020

WorkFit® is a registered trade mark of the Down's Syndrome Association. Photographs courtesy of photosymbols.com