

## **Уважаемые доноры!**

**В связи со складывающейся эпидемической обстановкой в мире (COVID-19) мы просим Вас соблюдать следующие правила:**

- **Держите руки в чистоте!** Как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, любого посещения общественных мест, перед и после еды, мойте руки с мылом или используйте антисептик рук. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки.

- **Ограничьте посещение многолюдных мест** (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы, театры и др.) или сократите время пребывания в них. Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости респираторными инфекциями).

- **Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки респираторной инфекции** (например, кашляют, чихают). Старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

- **Поддерживайте чистоту поверхностей:** проводите регулярную влажную уборку помещения, где Вы находитесь, чистку и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств. Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе. Как можно чаще проветривайте

помещение и увлажняйте воздух любыми доступными способами.

- **Ведите здоровый образ жизни:** это повысит естественную сопротивляемость организма к инфекции. Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и придерживайтесь правил рационального питания (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в рацион максимально включайте овощи, фрукты).

- **Нельзя посещать организации переливания крови, если у Вас высокая температура, признаки респираторной инфекции, а также, если Вы вернулись из-за границы менее месяца назад.**

**Донорская кровь нужна в любое время года и в любых ситуациях! Каждый день! Без Вас, Доноры, пациентам не справиться со своими болезнями!**