

Рекомендации для населения по профилактическим мероприятиям по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в период майских праздников. Продолжать строго соблюдать режим самоизоляции. Максимально ограничить контакты:

- воздержаться от посещения родственников, друзей, не принимать их в собственном доме;
- отказаться от тесного общения в компании, прогулок и пикников на природе;
- не подвергать опасности лиц из групп риска (в возрасте старше 60 лет, с хроническими соматическими заболеваниями);
- для общения и поздравления с праздниками используйте современные дистанционные средства связи.

Если всё же решили выехать за город – необходимо придерживаться следующих правил:

1. В пути:

- отдайте предпочтение личному транспорту или такси (так вы сможете минимизировать контакты с посторонними);
- при пользовании общественным транспортом: используйте маску, соблюдайте социальную дистанцию (не менее 1,5 метра); после касания общедоступных поверхностей (двери, поручни) обработайте руки кожным антисептиком; не дотрагивайтесь необеззараженными руками до лица; не принимайте пищу в общественном транспорте.

2. На отдыхе:

- не расширяйте круг общения, проведите майские праздники с теми, с кем контактировали (находились в одной квартире на самоизоляции) в будние дни; избегайте контактов/общения с соседями по дачному участку и компаниями на отдыхе на природе, соблюдайте социальное дистанцирование (1,5 м);

- гражданам пожилого возраста (старше 60 лет) и лицам, имеющим хронические заболевания, лучше остаться дома;

- соблюдайте меры гигиены: тщательно мойте руки с мылом не менее 30 секунд;

- находясь на природе, не забывайте, что начался сезон активности клещей: не ходите по нескошенной траве, оденьте закрытую одежду и обувь с высоким голенищем, используйте репелленты, регулярно проводите само- и взаимоосмотры.

3. Безопасное питание:

- перед приготовлением и приемом пищи вымойте руки под проточной или бутилированной водой либо обработайте руки кожным антисептиком;

- овощи и фрукты рекомендуется мыть проточной водой;

- соблюдайте температурный режим хранения продуктов питания;

- не употребляйте алкоголь, он снижает способность организма противостоять инфекционным заболеваниям, включая COVID-19.

При ухудшении самочувствия немедленно примите меры по самоизоляции и обратитесь за медицинской помощью (вызов на дом).

Рекомендации для населения по профилактическим мероприятиям по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в период майских праздников

Продолжать
строго соблюдать режим самоизоляции

.

Максимально **ограничить контакты**:

- воздержаться от посещения родственников, друзей, не принимать их в собственном доме;

- отказаться от тесного общения в компании, прогулок и пикников на природе;

- не подвергать опасности лиц из групп риска (в возрасте старше 60 лет, с хроническими

соматическими заболеваниями);

- для общения и поздравления с праздниками используйте современные дистанционные средства связи.

Если всё же решили выехать за город – необходимо придерживаться следующих правил:

1. В пути:

- отдайте предпочтение личному транспорту или такси (так вы сможете минимизировать контакты с посторонними);

- при пользовании общественным транспортом: используйте маску, соблюдайте социальную дистанцию (не менее 1,5 метра); после касания общедоступных поверхностей (двери, поручни) обработайте руки кожным антисептиком; не дотрагивайтесь необеззараженными руками до лица; не принимайте пищу в общественном транспорте.

2. На отдыхе:

- не расширяйте круг общения, проведите майские праздники с теми, с кем контактировали (находились в одной квартире на самоизоляции) в будние дни; избегайте контактов/общения с соседями по дачному участку и компаниями на отдыхе на природе, соблюдайте социальное дистанцирование (1,5 м);

- гражданам пожилого возраста (старше 60 лет) и лицам, имеющим хронические заболевания, лучше остаться дома;

- соблюдайте меры гигиены: тщательно мойте руки с мылом не менее 30 секунд;

- находясь на природе, не забывайте, что начался сезон активности клещей: не ходите по нескошенной траве, оденьте закрытую одежду и обувь с высоким голенищем, используйте репелленты, регулярно проводите само- и взаимоосмотры.

3. Безопасное питание:

- перед приготовлением и приемом пищи вымойте руки под проточной или бутилированной водой либо обработайте руки кожным антисептиком;

- овощи и фрукты рекомендуется мыть проточной водой;

- соблюдайте температурный режим хранения продуктов питания;

- не употребляйте алкоголь, он снижает способность организма противостоять инфекционным заболеваниям, включая COVID-19.

При ухудшении самочувствия немедленно примите меры по самоизоляции и обратитесь за медицинской помощью (вызов на дом).