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 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.

I

Если возможность **соблюдать режим самоизоляции на даче — 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.
1. На даче:
* 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, 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.
1. 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;

- не употребляйте алкоголь, он снижает способность организма противостоять инфекционными заболеваниями, включая COVID-19.

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