

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

Продолжить 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.

Если есть 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 м); после касания общедоступных поверхностей (двери, поручни) обработайте руки кожным антисептиком; не дотрагивайтесь необеззараженными руками до лица; не принимайте пищу в общественном транспорте.

2. 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 65 лет) и лицам, имеющим хронические заболевания, лучше остаться дома;
- соблюдайте меры гигиены: тщательно мойте руки с мылом не менее 30 секунд.

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).