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.

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.
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 60 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 инфекционными заболеваниями, включая COVID-19.

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