

Роспотребнадзор рекомендует!

Рекомендации для населения по профилактике новой коронавирусной (COVID-19) инфекции в период майских праздников

В текущем году период майских праздников совпадает с продолжающимся режимом ряда ограничений в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID – 19).

1. Гражданам необходимо продолжить соблюдение режима самоизоляции и воздержаться от встреч с близкими и знакомыми людьми, поездок в другой регион страны, от посещений мест массового скопления людей.

Не подвергать опасности родных и знакомых из групп риска (лица в возрасте старше 65 лет, лица с хроническими соматическими заболеваниями), для общения и поздравления с праздниками целесообразно использовать современные дистанционные средства связи.

2. При выходе из дома пользоваться масками для защиты органов дыхания и перчатками, в домах продолжать проведение уборок с применением дезинфицирующих средств. В магазинах обязательно использовать маски и перчатки, соблюдать дистанцию (1,5-2 м), отдавать предпочтение доставкам продуктов на дом.

3. Если возникла необходимость выполнить ряд физических упражнений на открытом воздухе, следует выбирать открытые для посещений парки и скверы и время, чтобы обеспечить дистанцию с людьми более 5 м.

4. По возможности следует воздержаться от любых поездок.

5. Если поездку отложить не удастся, необходимо придерживаться следующих правил:

- не расширять круг общения, находиться с теми, с кем контактировали (находились в одной квартире на самоизоляции);
- гражданам пожилого возраста (старше 65 лет) и лицам, имеющим хронические заболевания лучше остаться дома;
- уточнить адреса и телефоны медицинских организаций в месте планируемого пребывания, запастись масками, перчатками, дезинфектантами и кожными антисептиками;
- в пути следования отдать предпочтение личному транспорту или такси (чтобы минимизировать контакты с посторонними);

- при пользовании общественным транспортом обязательно использовать маску для защиты органов дыхания, соблюдать социальную дистанцию (1,5 м-2 метра), после касания общедоступных поверхностей (двери, поручни) обработать руки кожным антисептиком, не дотрагиваться необеззараженными руками до лица, не принимать пищу в общественном транспорте;
- по прибытию на место (дача) провести генеральную уборку помещений с дезинфектантами, избегать контактов/общения с соседями по дачному участку и компаниями на отдыхе на природе, соблюдать социальное дистанцирование (1,5 м – 2 м);
- если не исключен контакт с другими людьми (отдых на природе, в парке, на даче) использовать маску для защиты органов дыхания обязательно;
- после поездки в общественном транспорте тщательно мыть руки с мылом;
- перед приготовлением и приемом пищи вымыть руки под проточной или бутилированной водой, обработать руки кожным антисептиком, использовать только одноразовую посуду, овощи и фрукты мыть проточной, бутилированной или кипяченой водой, не использовать воду из ручьев и каптажей;
- весь период пребывания на дачном участке обеспечить проведение уборки жилых помещений с дезинфектантами, обработку столовой посуды и кухонного инвентаря, пользоваться антисептиками для рук, в магазины выходить только при необходимости, используя маску для защиты органов дыхания и перчатки, при возвращении в дом мыть руки и обрабатывать их кожным антисептиком.

4. При появлении симптомов инфекционного заболевания (повышение температуры тела, респираторные признаки, одышка или явления расстройства кишечника) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

5. Помнить о том, что находясь в природных стациях, необходимо принимать меры профилактики по снижению рисков нападения клещей: не ходить по нескошенной траве, одевать закрытую одежду и обувь с высоким голенищем, использовать репелленты, регулярно проводить само- и взаимоосмотры.

**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).