|  |
| --- |
| О рекомендациях Управления Роспотребнадзора по Ростовской области для населения по профилактическим мероприятиям по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в период майских праздников  Продо 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 инфекционными заболеваниями, включая COVID-19.  При ухудшении самочувствия немедленно примите меры по самоизоляции и обратитесь за медицинской помощью (вызов на дом). |

|  |
| --- |
|  |