|  |
| --- |
| **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).** |

|  |
| --- |
|  |