

# **О рекомендациях Управления Роспотребнадзора по Ростовской области для населения по профилактическим мероприятиям по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в период майских праздников**

**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).**