**Рекомендации по продолжению соблюдения режима самоизоляции в майские праздники.**

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

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.

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.

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.

По возможности следует воздержаться от любых поездок.

Если поездку отложить не удается, 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.

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

Помнить о том, что находясь на природе, 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

Роспотребнадзор рекомендует соблюдать меры профилактики, которые для большинства инфекций и пищевых отравлений достаточно просты и заключаются в соблюдении правил личной гигиены, приготовления и хранения пищи.

При покупке пищевых продуктов необходимо придерживаться  следующих правил: пищевые продукты следует приобретать в стационарных торговых объектах, где Вас могут ознакомить с товарно-сопроводительной документацией на товар, содержащей по каждому наименованию товара сведения об обязательном подтверждении соответствия согласно законодательству Российской Федерации о техническом регулировании.

Приобретая продукты питания необходимо обратить внимание на этикетку.

Маркировка пищевой продукции должна содержать следующую информацию: наименование и количество пищевой продукции, дату изготовления, срок годности, условия хранения, наименование и место нахождения изготовителя, показатели пищевой ценности, рекомендации и (или) ограничения по использованию, сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генетически модифицированных организмов, единый знак обращения продукции на рынке государств — членов Таможенного союза.

Обращаем внимание потребителей, что в большинстве случаев приобретенные продукты питания, в том числе овощи и фрукты в нелегальных местах продажи являются опасными для жизни и здоровья человека. Любые фрукты, овощи, включая цитрусовые, перед употреблением обязательно тщательно мыть водой.

Термическая обработка продуктов при приготовлении пищи - обеспечивает гибель возбудителей инфекционных заболеваний (сальмонеллез, брюшной тиф, кишечные инфекции) и разрушение токсинов. При недостаточной температуре и времени обработки в пищевых продуктах возможно размножение бактерий.

Уязвимы в этом отношении вторые блюда – мясные, рыбные, творожные, рубленные (из фарша, овощные салаты), в которых создаются наиболее благоприятные условия для обсеменения в связи с размельчением продукта.

Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в неочищенном виде. Варка овощей накануне для приготовления блюд не допускается. Изготовление салатов и их заправка растительным маслом осуществляется непосредственно перед раздачей. Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре 4+/-2грС.

При перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками.

  Соблюдайте вышеуказанные требования и вы обезопасите себя от пищевых отравлений.

ИСТОЧНИК: <http://54.rospotrebnadzor.ru/content/>