**Рекомендации Роспотребнадзора для населения по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) 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).

**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).**

|  |
| --- |
| [Письмо Роспотребнадзора от 29.04.2020 № **02/8260-2020-27**](https://nadzor.midural.ru/uploads/2020/presscentre/8260-2020-27%20%D0%BE%D1%82%2029.04.2020.pdf) |

Источник: <https://nadzor.midural.ru/news/show/id/1604/news_category/75>