

Чтобы избежать увеличения заражений, важно продолжить соблюдать режим самоизоляции. Воздержитесь от посещения родственников и походов в гости, прогулок и пикников на природе. Не подвергайте опасности лиц из групп риска: старше 60 лет, с хроническими соматическими заболеваниями. Просим по возможности заменить живое общение видеосвязью и телефонными звонками.

Если все же вы решили выехать за город – придерживайтесь следующих правил:

В пути:

- отдайте предпочтение личному транспорту или такси, минимизировать контакты с посторонними;
- если вы вынуждены ехать в общественном транспорте, то используйте маску и соблюдайте социальную дистанцию не менее 1,5 метра;
- после касания поверхностей дверей, поручней и других поверхностей, обработайте руки антисептиком;
- не трогайте лицо руками;
- не принимайте пищу в общественном транспорте.

На отдыхе:

- не расширяйте круг общения, проведите майские праздники с теми, с кем контактировали на самоизоляции;
- избегайте контактов/общения с соседями по дачному участку и компаниями на отдыхе на природе, соблюдайте социальное дистанцирование;
- тщательно мойте руки с мылом не менее 30 секунд;
- не забывайте, что начался сезон активности клещей: не ходите по нескошенной траве, наденьте закрытую одежду и обувь с высоким голенищем, используйте репелленты, регулярно проводите само- и взаимоосмотры.

Безопасное питание:

- перед приготовлением и приемом пищи хорошо вымойте или обработайте руки;
- 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 вызовите врача на дом.

Подробнее: https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_detai..

COVID-19

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ
РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
В ПЕРИОД МАЙСКИХ ПРАЗДНИКОВ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ



**1. ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ
И ПРИЕМА ГОСТЕЙ**



**2. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ОБЩЕНИЯ В КОМПАНИИ,
ПРОГУЛОК И ПИКНИКОВ НА ПРИРОДЕ**



**3. ДЛЯ ПОЗДРАВЛЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ДИСТАНЦИОННЫЕ СРЕДСТВА СВЯЗИ**

ПРИ ВЫЕЗДЕ ЗА ГОРОД НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ



**1. ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ЛИЧНЫЙ ТРАНСПОРТ**



**2. НА ОТДЫХЕ ОГРАНИЧЬТЕ ОБЩЕНИЕ
БЛИЗКИМ КРУГОМ РОДНЫХ**



**3. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА
ПРИ ПРИЕМЕ ПИЩИ**

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
EAC
СРОК ГОДНОСТИ