**Рекомендации для населения**

**по профилактическим мероприятиям по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в период майских праздников**

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 тем с кем контактировали (находились в одной квартире н самоизоляции) в будние дни; избегайте контактов/общения соседями по дачному участку, соблюдайте социальное дистанцирование (1,5 м);
   * гражданам пожилого возраста (старше 60 лет) и лицам, имею хронические заболевания, лучше остаться дома;
   * соблюдайте меры гигиены: тщательно мойте руки с мылом не мене 30 секунд.

З. 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).