**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 теми, с кем контактировали (находились в одной квартире на самоизоляции) в будние дни; избегайте контактов/общения с соседями по дачному участку, соблюдайте социальную дистанцию (не менее 1,5 метра);

 - 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 инфекционным заболеваниям, включая COVID-19.

 При ухудшении самочувствия немедленно примите меры по самоизоляции и обратитесь за медицинской помощью (вызов на дом).