

Рекомендации по соблюдению режима самоизоляции в майские праздники.

Дорогие граждане, продолжайте строго соблюдать режим самоизоляции!

С этой целью максимально ограничьте контакты:

- Не принимайте гостей в собственном доме, воздержитесь от посещения родственников, друзей;
- откажитесь от прогулок и пикников на природе;
- не подвергайте опасности лиц из групп риска (в возрасте старше 60 лет, с хроническими соматическими заболеваниями и беременных женщин);
- используйте современные дистанционные средства связи для общения и поздравления с праздниками.

При возможности соблюдения режима самоизоляции на даче рекомендуется придерживаться следующих правил:

1. В пути:

- отдайте предпочтение личному транспорту или такси, минимизируйте 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 соседями по дачному участку, соблюдайте социальную дистанцирование (1,5 м);
- гражданам пожилого возраста (старше 60 лет), беременным женщинам 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 тщательно 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).

Врач по общей гигиене

И.В. Петрова

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике-Чувашии в городе Новочебоксарске»