Приложение

к письму Роспотребнадзора

от 27.04.2020

РЕКОМЕНДАЦИИ

ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ

(COVID-19) ИНФЕКЦИИ 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).

1. Гражданам необходимо продолжить соблюдение режима самоизоляции
и воздержаться от встреч с близкими и знакомыми людьми, поездок в другой регион страны, от посещений мест массового скопления людей.

Не подвергать опасности родных и знакомых из групп риска (лица в возрасте старше 65 лет, лица с хроническими соматическими заболеваниями), для общения
и поздравления с праздниками целесообразно использовать современные дистанционные средства связи.

2. При выходе из дома пользоваться масками для защиты органов дыхания
и перчатками, в домах продолжать проведение уборок с применением дезинфицирующих средств. В магазинах обязательно использовать маски
и перчатки, соблюдать дистанцию (1,5 - 2 м), отдавать предпочтение доставкам продуктов на дом.

3. Если возникла необходимость выполнить ряд физических упражнений
на открытом воздухе, следует выбирать открытые для посещений парки и скверы
и время, чтобы обеспечить дистанцию с людьми более 5 м.

4. По возможности следует воздержаться от любых поездок.

5. Если поездку отложить не удается, необходимо придерживаться следующих правил:

- не расширять круг общения, находиться с теми, с кем контактировали (находились в одной квартире на самоизоляции);

- гражданам пожилого возраста (старше 65 лет) и лицам, имеющим хронические заболевания, лучше остаться дома;

- уточнить адреса и телефоны медицинских организаций в месте планируемого пребывания, запастись масками, перчатками, дезинфектантами и кожными антисептиками;

- в пути следования отдать предпочтение личному транспорту или такси (чтобы минимизировать контакты с посторонними);

- при пользовании общественным транспортом обязательно использовать маску для защиты органов дыхания, соблюдать социальную дистанцию (1,5 м - 2 метра), после касания общедоступных поверхностей (двери, поручни) обработать руки кожным антисептиком, не дотрагиваться необеззараженными руками до лица,
не принимать пищу в общественном транспорте;

- по прибытию на место (дача) провести генеральную уборку помещений
с дезинфектантами, избегать контактов/общения с соседями по дачному участку
и компаниями на отдыхе на природе, соблюдать социальное дистанцирование
(1,5 м - 2 м);

- если не исключен контакт с другими людьми (отдых на природе, в парке,
на даче) использовать маску для защиты органов дыхания обязательно;

- после поездки в общественном транспорте тщательно мыть руки с мылом;

- перед приготовлением и приемом пищи вымыть руки под проточной или бутилированной водой, обработать руки кожным антисептиком, использовать только одноразовую посуду, овощи и фрукты мыть проточной, бутилированной или кипяченой водой, не использовать воду из ручьев и каптажей;

- весь период пребывания на дачном участке обеспечить проведение уборки жилых помещений с дезинфектантами, обработку столовой посуды и кухонного инвентаря, пользоваться антисептиками для рук, в магазины выходить только при необходимости, используя маску для защиты органов дыхания и перчатки, при возвращении в дом мыть руки и обрабатывать их кожным антисептиком.

4. При появлении симптомов инфекционного заболевания (повышение температуры тела, респираторные признаки, одышка или явления расстройства кишечника) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

5. Помнить о том, что находясь в природных стациях, необходимо принимать меры профилактики по снижению рисков нападения клещей: не ходить
по нескошенной траве, одевать закрытую одежду и обувь с высоким голенищем, использовать репелленты, регулярно проводить само- и взаимоосмотры.