

Профилактика коронавирусной инфекции

В связи с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией по коронавирусной инфекцией в стране и в мире государственное учреждение «Зельвенский районный центр гигиены и эпидемиологии» рекомендует **жителям Зельвенского района:**

не выходить из дома, если в этом нет особой надобности (поездка на работу, покупка продуктов питания и лекарств, получение медицинских и других жизненно важных услуг);

не выходить из дома для посещения тех мест, посещение которых не является жизненно важным (библиотек, рынка и других общественных мест). **Дети могут выходить только с семьей.**

Организовывать выгул домашних животных в одиночку.

Воздержаться от посещения занятий в кружках, спортивных секциях, тренажерных залах, даже с минимальным количеством участников. **В случае, если Вы продолжаете спортивные занятия, убедитесь, что численность группы не превышает 5 человек и во время занятий соблюдается расстояние 1,5-2 м между людьми.**

Общаться с другими людьми дистанционно с помощью средств связи. **Не следует ходить в гости и принимать у себя друзей и членов семьи, которые не проживают с вами (особенно из других городов). Отказаться от поездок в другие города и населенные пункты за пределами района.**

Для сокращения потребности выходить из дома можно использовать следующие меры: удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь; каждый работодатель должен следить за сохранением дистанции в 1-1,5 метра между рабочими местами сотрудников, соблюдением правил личной гигиены и гигиены окружающей среды (помещения); выбирать услуги доставки – только до порога квартиры (дома, работы);

следует отложить обращение за стоматологической помощью, за исключением неотложных случаев.

Если Вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо, то необходимо сократить контакты с другими людьми и сохранять 1,5-2-метровое расстояние друг от друга.

Дополнительные рекомендации: избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия; отрывайте двери не ладонью; постарайтесь не касаться руками лица.

Как можно чаще мойте руки. Как можно чаще проветривайте помещения. Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.

Соблюдая рекомендации, Вы сможете защитить себя и своих близких от заболевания. Берегите себя и будьте здоровы!

Материал подготовила главный врач Зельвенского районного ЦГЭ А.В.Алексекевич