

**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 социальное дистанцирование (1,5 м);
- 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 инфекционными заболеваниями, включая COVID-19.

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

## **Об эпидемиологической ситуации в связи с коронавирусом COVID-19**

Ситуация с новой коронавирусной инфекцией в Нижегородской области остается напряженной.

Среди всех заболевших 75 % составляют лица трудоспособного возраста, от 18 до 65 лет, у которых заболевание протекает в бессимптомной, в легкой форме и в средней степени тяжести.

Около 20 % среди заболевших составляют лица старше 65 лет, особенно страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, эндокринными заболеваниями. Именно в этой возрастной группе чаще отмечается тяжелое течение заболевания.

Анализируя динамику эпидемического процесса на территории Нижегородской области отмечено увеличение удельного веса бессимптомных форм COVID-19. Так, если в начале апреля удельный вес бессимптомного течения составлял около 30 %, то в последней декаде апреля увеличился до 45% .

Это обусловлено, в первую очередь, увеличением объема тестирования населения, позволяющее выявлять случаи бессимптомного течения болезни. С 01.03.2020 в Нижегородской области обследовано более 69,8 человек.

Основным источником инфекции является больной человек. Особое значение в распространении инфекции имеют лица с бессимптомной формой течения болезни.

Ведущим путем передачи COVID-19 является воздушно-капельный. Возможен также и контактный путь передачи, особенно учитывая, что данный вирус может находиться на различных предметах от нескольких часов до нескольких суток.

Инкубационный период COVID-19 составляет от 2 до 14 дней, наиболее часто 5 – 7 дней.

Учитывая изученные эпидемиологические особенности новой коронавирусной инфекции Роспотребнадзором разработаны меры профилактики и организации противоэпидемических мероприятий.

Важнейшей мерой профилактики распространения новой коронавирусной инфекции среди населения является общественное разобщение.

С этой целью Правительством Нижегородской области совместно с Управлением Роспотребнадзора предприняты исчерпывающие меры по сдерживанию темпов распространения коронавирусной инфекции.

Введен режим повышенной готовности, организовано медицинское наблюдение за работниками различных учреждений, усилен дезинфекционный режим, в том числе в транспортных узлах и на транспортных средствах.

В случае возникновения случаев коронавирусной инфекции в организованных коллективах Управлением незамедлительно проводятся санитарно-эпидемиологические расследования.

Учитывая эпидемиологические особенности и характеристики вируса COVID-19, течение эпидемического процесса Управление напоминает:

- Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь антибактериальными салфетками, кожными антисептиками - спиртовые, гели.
- Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
- Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.
- Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
- В случае ухудшения самочувствия обращайтесь к врачу.

Берегите себя, оставайтесь дома и будьте здоровы!