

10 советов для веселого и более безопасного лета



1. Если вы хотите путешествовать, подумайте, стоит ли. Если все же отправляетесь в путешествие, делайте это безопасно.

2. Соблюдайте меры по снижению риска «от двери до двери». Помните о рисках и соблюдайте все необходимые меры по их снижению с момента выхода на улицу и до возвращения домой: регулярно обрабатывайте руки, соблюдайте дистанцию, носите маску, избегайте скопления людей, по

возможности старайтесь находиться на свежем воздухе.

3. Проводите больше времени на свежем воздухе. Нахождение в закрытых и замкнутых помещениях повышает риск заражения COVID-19.
4. Держитесь на разумном расстоянии от других людей, следите за тем, чтобы расстояние между вами и другими людьми составляло не менее одного метра.
5. Сделайте маску частью вашего летнего образа. Ношение маски – это обычная составляющая общения с другими людьми. Маска должна закрывать нос, рот и подбородок.
6. Сделайте прививку зарегистрированной в вашей стране вакциной, доступ к которой вы можете получить быстрее всего.
7. Проводите время с близкими, а не в толпе. Вместо этого проведите время в небольшом кругу друзей и близких, желательно на свежем воздухе, чтобы вы все могли повеселиться и при этом остаться в безопасности.
8. Избегайте массовых мероприятий. Вирус распространяется быстрее, когда вы контактируете с большим количеством людей.
9. Регулярно проводите гигиеническую обработку рук. Мытье рук с мылом или обработка рук с использованием антисептика на спиртовой основе поможет вам защитить себя от COVID-19.
10. Сделайте все возможное, чтобы защитить себя! Летом вы делаете все возможное, чтобы защитить себя от жары, вы также можете сделать все возможное, чтобы защитить себя от COVID-19.

Врач-гигиенист
(заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна