С учетом складывающейся эпидемиологической ситуации в различных регионах страны в период нерабочих дней Роспотребнадзор рекомендует по возможности оставаться дома и не планировать поездки в указанный период.

Нерабочие дни могут положительно сказаться на эпидемиологической ситуации с коронавирусом, если ограничить контакты. Например, в этот период стоит отказаться от посещения и приема гостей, длительного общения в закрытых помещениях, сократить необязательные поездки.

Используйте это время с пользой для своего здоровья – больше гуляйте на свежем воздухе, сделайте прививку от новой коронавирусной инфекции, а также от гриппа.

Если избежать контактов и поездок не получается, помните о простых, но очень эффективных мерах, которые нужно соблюдать — используйте маски, антисептики, старайтесь избегать места массового скопления людей.

Постарайтесь максимально ограничить личные контакты, по возможности пользуйтесь услугами служб доставки товаров.

Общайтесь с родственниками, друзьями и близкими по телефону или с помощью других средств связи.

При необходимости передвигаться по городу используйте по возможности личный автомобиль или такси.

При ухудшении самочувствия не занимайтесь самолечением, вызовите врача.

Берегите себя и будьте здоровы!