

Основные правила поведения в жаркую погоду



Основные правила поведения в жаркую погоду, позволяющие предупредить инфекционные заболевания, в том числе COVID-19, в летний период:

- ✓ употреблять достаточное количество жидкости, исключив при этом, газированные, энергетические и алкогольные напитки, жидкости с повышенным содержанием сахара;
- ✓ соблюдать гигиену рук (чаще мыть руки или использовать антисептики) и респираторный этикет;
- ✓ не прикасаться невымытыми руками к глазам, носу, рту;
- ✓ соблюдать принцип социального дистанцирования (расстояние в 1-1,5 метра);
- ✓ использовать маску в местах массового пребывания людей (предприятиях торговли, общественного питания, рынках, транспорте и т.д.), которую необходимо менять через 2 часа после использования, а также в случае ее намочения (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования;
- ✓ приобретать продукты в местах установленной торговли, исключив стихийные рынки, места несанкционированной торговли;
- ✓ тщательно мыть овощи и фрукты.

Отдыхая на природе:

- купаться только в специально оборудованных зонах рекреации (пляжах);
- использовать для хранения и переноса скоропортящихся продуктов сумку-холодильник;
- не рекомендуется брать с собой молочные продукты, яйца, кондитерские изделия с кремом;
- при приготовлении шашлыков проводить достаточную термическую обработку мяса (тщательно прожаривать);
- использовать воду гарантированного качества (для питья, приготовления пищи);
- не мыть овощи, фрукты водой из водоема;
- обязательно закрывать пищу в контейнеры с плотной крышкой (или завернуть в пищевую пленку) для защиты от насекомых;
- использовать репелленты (средства, отпугивающие клещей);
- использовать одежду светлого цвета, с манжетами для предупреждения заполнения клещей, проводить само- и взаимоосмотры каждые 2 часа.