

## **Как обезопасить себя от коронавирусной инфекции в период Новогодних праздников**

В условиях сложившейся эпидемической ситуации государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» напоминает, что встреча предстоящего Нового года должна быть безопасной. В этот период необходимо быть особенно внимательным к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В первую очередь, следует отказаться от посещения массовых предновогодних мероприятий: утренников, новогодних корпоративов, банкетов. Запланируйте встречу праздника дома, в кругу семьи либо за городом на свежем воздухе. Если же такой возможности нет – соблюдайте правила ношения защитной маски и физическую дистанцию.

Откажитесь от посещений гуляний возле главных городских елок – посетите их заранее либо после встречи Нового года. Детям и пожилым людям стоит и вовсе отказаться от данных мероприятий.

Поздравьте родственников и знакомых дистанционно, организовав семейный сеанс видеосвязи. Это не только защитит от возможного заражения, но и укрепит семейные взаимоотношения.

Избегайте посещения крупных торговых центров и магазинов, старайтесь делать покупки заранее либо удаленно с помощью интернет-магазинов с бесконтактной системой доставки. Если же вы не можете отказаться от самостоятельных покупок подарков – выбирайте наименее посещаемые торговые объекты и обязательно надевайте защитную маску.

Соблюдайте социальную дистанцию: продумайте рассадку гостей за праздничным столом. Также не забывайте об индивидуальных предметах сервировки стола: салфетках, полотенцах. Лучше, если они будут одноразовыми, чтобы избежать многократного использования и минимизировать риск передачи инфекции.

При приготовлении праздничных блюд отдавайте предпочтение овощам и фруктам, откажитесь от употребления крепких алкогольных напитков.

Главное, не забывайте выполнять основные правила профилактики коронавирусной инфекции:

- мойте руки с мылом в течение не менее 20 секунд;
- используйте антисептики для обработки рук и поверхностей;
- носите защитные маски и своевременно их меняйте;
- соблюдайте правила респираторного этикета;
- избегайте мест массового пребывания людей;
- соблюдайте социальную дистанцию;
- своевременно обращайтесь за медицинской помощью.

Соблюдая эти простые правила – вы обезопасите свое здоровье и здоровье окружающих! Будьте здоровы!

Главный санитарный  
врач г. Гомеля  
Н.М. Рубан