**О профилактике COVID-19 в летний период**

03.08.2022 г.

С приходом новых подвариантов штамма "Омикрон" в Россию риски инфицирования COVID-19 в летний период увеличиваются.  
  
В связи с этим Роспотребнадзор рекомендует не забывать о простых мерах предосторожности. Эти же меры помогут вам, вашим близким и друзьям снизить риски заражения другими респираторными заболеваниями, в том числе гриппом.  
  
1.     При плохом самочувствии избегайте контакта с окружающими, даже если у вас отрицательный результат ПЦР-теста на COVID-19.  
  
2. Если заболели – оставайтесь дома.  
  
3.     Не занимайтесь самолечением. Если вы почувствовали, что заболели и симптомы болезни нарастают, немедленно обратитесь за медицинской помощью – вызовите врача на дом и следуйте его рекомендациям. Лечитесь и принимайте лекарства только по назначению врача.  
  
4.     Регулярно проветривайте помещения (желательно в течение 30 минут). Наиболее эффективный способ проветривания – сквозной, когда одновременно открыты противоположные окна. Постоянно приоткрытые окна не позволяют обеспечить необходимый воздухообмен.  
  
5.     Защитите себя от тяжелого течения болезни с помощью вакцинации. Помните, что рекомендуется прививаться от COVID-19 каждые полгода. Регулярная ревакцинация помогает поддерживать необходимый уровень иммунитета.  
  
6.     Мойте руки! Мытьё рук с мылом – простая и известная всем с раннего детства процедура – является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции.  
  
7.     В местах массового скопления людей рекомендуется использовать маску. Это особенно важно для уязвимых категорий населения, в число которых входят пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями.



[Главная](https://www.rospotrebnadzor.ru/index.php) | [Cписок новостей](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/)