



Министерство здравоохранения  
Новосибирской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

**«Центральная клиническая  
больница»**

630090, г. Новосибирск, ул. Пирогова, 25  
тел. 330-32-66, факс 330-43-21

07.04.2020, № 689/24.044

Председателю СО РАН  
д.х.н., профессору,  
академику РАН  
В.Н. Пармону  
Ректору ФГАОУ НГУ  
д.физ-мат.н., профессору,  
академику РАН  
М.П. Федоруку  
Руководителям институтов  
СО РАН  
Главе администрации Советского  
района  
Д.М. Оленникову

О рекомендациях  
Роспотребнадзора РФ

Уважаемые руководители!

В целях принятия мер по нераспространению новой коронавирусной инфекции COVID-19 на территории Новосибирской области направляем Вам для использования в работе Рекомендации по профилактическим мероприятиям в период майских праздников.

Главный врач

Цыцорина И.А.

Исполнитель:  
Рихтер М.В.  
т. 330-32-66

**Рекомендации для населения  
по профилактическим мероприятиям по предупреждению  
распространения новой коронавирусной инфекции  
в период майских праздников**

**Продолжать строго соблюдать режим самоизоляции.**

**Максимально ограничить контакты:**

- воздержаться от посещения родственников, друзей, не принимать их в собственном доме;
- отказаться от прогулок и пикников на природе;
- не подвергать опасности лиц из групп риска (в возрасте старше 60 лет, с хроническими соматическими заболеваниями);
- для общения и поздравления с праздниками используйте современные дистанционные средства связи.

**Если возможность соблюдать режим самоизоляции на даче – необходимо придерживаться следующих правил:**

**1. В пути:**

- отдайте предпочтение личному транспорту или такси (так вы сможете минимизировать контакты с посторонними);
- при пользовании общественным транспортом: используйте маску, соблюдайте социальную дистанцию (не менее 1,5 метра); после касания общедоступных поверхностей (двери, поручни) обработайте руки кожным антисептиком; не дотрагивайтесь необеззараженными руками до лица; не принимайте пищу в общественном транспорте.

**2. На даче:**

- не расширяйте круг общения, проведите майские праздники с теми, с кем контактировали (находились в одной квартире на самоизоляции) в будние дни; избегайте контактов/общения с соседями по дачному участку, соблюдайте социальное дистанцирование (1,5 м);
- гражданам пожилого возраста (старше 60 лет) и лицам, имеющим хронические заболевания, лучше остаться дома;
- соблюдайте меры гигиены: тщательно мойте руки с мылом не менее 30 секунд.

**3. Безопасное питание:**

- перед приготовлением и приемом пищи вымойте руки под проточной или бутилированной водой либо обработайте руки кожным антисептиком;
- овощи и фрукты рекомендуется мыть проточной водой;
- соблюдайте температурный режим хранения продуктов питания;

- не употребляйте алкоголь, он снижает способность организма противостоять инфекционными заболеваниями, включая COVID-19.

При ухудшении самочувствия немедленно примите меры по самоизоляции и обратитесь за медицинской помощью (вызов на дом).