


**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.



## О ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19 В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8 800 100 00 00



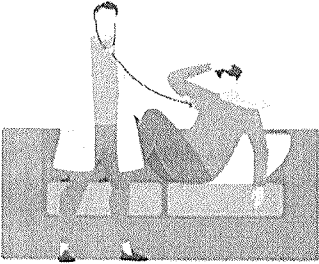
С приходом новых подвариантов штамма "Омикрон" в Россию риски инфицирования COVID-19 в летний период увеличиваются.

В связи с этим рекомендуем не забывать о простых мерах предосторожности. Эти же меры помогут вам, вашим друзьям и близким снизить риски заражения другими респираторными заболеваниями, в том числе гриппом.

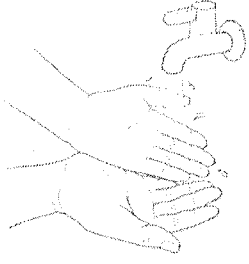
1. ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ОКРУЖАЮЩИМИ.
2. ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА.
3. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!
4. РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ (ЖЕЛАТЕЛЬНО В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ).

5. ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ВАКЦИНАЦИИ.
6. МОЙТЕ РУКИ.
7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ.

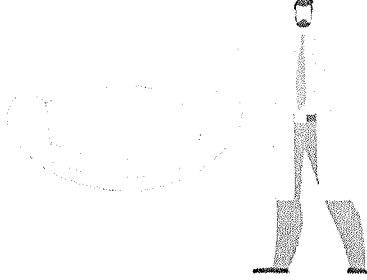
**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ.  
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!**



**ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ**



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ  
В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ**



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)