**Социальное дистанцирование**– это комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.

**Цель**социального дистанцирования – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень передачи инфекции.

**Принцип**социального дистанцирования – человек организует свою жизнь таким образом, чтобы сократить на ¾контакты за пределами дома и работы и на ¼ – на работе.

Если люди практикуют «социальное дистанцирование», избегая общественных мест и в принципе ограничивая свои передвижения, распространение инфекции замедляется, происходит сдерживание взрывного роста распространения вируса.

**Рекомендации**

Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.

Отрывайте двери не ладонью.

Постарайтесь не касаться руками лица.

Как можно чаще мойте руки.

Как можно чаще проветривайте помещения.

Проводите дезинфекцию поверхностей, особенно дверных ручек и поверхности двери.

Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян.

Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую Вы попробовали или откусили.

Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности.

**Правила поведения вне дома**

В общественных местах соблюдайте расстояние 1–1,5 м от других людей.

Соблюдайте гигиену рук и респираторный этикет.

**Как вести себя на работе**

Соблюдайте расстояние 1–1,5 м между рабочими местами сотрудников.

Как можно чаще мойте руки, обрабатывайте спиртосодержащим антисептиком (гелем, салфетками).

Старайтесь не касаться носа и рта, мыть руки перед и после таких прикосновений.

Используйте, при необходимости, одноразовые бумажные платки, полотенца, салфетки.

**Инструкции по правильному мытью рук** предполагают:

использование умеренно горячей воды и мыла (температура жидкости не влияет на результат процедуры);

интенсивное очищение кожных покровов на протяжении минимум 20 секунд;

удаление загрязнений с каждого пальца и обоих запястий.

Прикосновение к лицу и глазам допустимо только после тщательного мытья рук. В общественном транспорте можно воспользоваться одноразовой салфеткой с антисептическим составом.