**«БЕЗОПАСНЫЙ НОВЫЙ ГОД»**

****

**Защитить себя и близких:**

**как не заболеть COVID-19 в новогодние праздники**

*В Роспотребнадзоре*[*дали*](https://www.m24.ru/news/obshchestvo/07122020/144520)*рекомендации, как отмечать новогодние праздники в условиях пандемии коронавируса.*

*Специалисты советуют не посещать мероприятия, проходящие в закрытых помещениях, а также не выезжать за рубеж. Рассказываем, какие еще меры важно соблюдать, чтобы не заразиться COVID-19 под Новый год и Рождество.*

 **Семейный праздник**

Роспотребнадзор выпустил рекомендации для россиян, как лучше провести новогодние праздники в условиях пандемии. В ведомстве советуют отметить Новый год дома в кругу семьи или на свежем воздухе. При этом в праздничные дни следует избегать массовых скоплений людей и стараться не ходить в гости.

Кроме того, россиян призвали в новогодние каникулы не посещать мероприятия в закрытых помещениях, в том числе корпоративы, и не выезжать за границу.

**При планировании поездок необходимо учитывать возможные изменения эпидемической обстановки и карантинных мероприятий.**

Помимо этого, гражданам напомнили о необходимости соблюдать безопасное расстояние минимум 1,5–2 метра друг от друга.

При посещении родственников и друзей, а также торговых центров и других мест массового скопления людей нужно использовать средства индивидуальной защиты.

Ранее представитель Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в России Мелита Вуйнович [**призывала**](https://www.m24.ru/news/obshchestvo/30112020/143472) максимально ограничить контакты в новогодние праздники из-за высокого риска распространения COVID-19. Посещение развлекательных мероприятий, по ее мнению, допустимо только при сохранении необходимого расстояния между людьми. Вуйнович уверена, что Новый год лучше отметить дома вместе с семьей.

**В ответе за себя и других**

Профессор кафедры вирусологии биологического факультета МГУ Алексей Аграновский посоветовал придерживаться рекомендаций Роспотребнадзора во время новогодних праздников, чтобы не заболеть COVID-19. По его словам, главное в это время – "иметь голову на плечах".

"У нас, к счастью, не ситуация с черной оспой или чумой. Но сейчас имеется достаточно серьезное заболевание, с ним надо бороться, в том числе и ограничительными мерами. Если есть возможность отметить дома, то лучше так и сделать. Если есть возможность никуда не ходить в праздники или послепраздничные дни, то не надо ходить", – пояснил эксперт.

Аграновский добавил, что при соблюдении всех рекомендаций существует большая вероятность, что удастся избежать серьезного роста заболеваемости после новогодних каникул.

Врач-терапевт высшей категории Татьяна Романенко рассказала, что во время новогодних праздников россияне должны соблюдать культуру эпидемиологического поведения. **«Чем меньше мы будем посещать общественные мероприятия, места, где много людей, особенно незнакомых, тем лучше»**, – пояснила специалист.

**Если вы чувствуете себя плохо, есть какое-то недомогание, даже если температура не поднялась, то останьтесь дома. Не подвергайте опасности окружающих, ваших близких, друзей, а тем более престарелых родственников и людей с хроническими заболеваниями.**

По словам специалиста, если хочется встретиться на каникулах с родственниками или друзьями, то лучше это делать на свежем воздухе.

«Совместные прогулки, катание на коньках или на лыжах. Это все будет способствовать закаливанию и улучшению здоровья. А также минимизировать возможность заражения, потому что, как мы знаем, любые вирусы неустойчивы в условиях низких температур: на улице они быстрее погибают», – подчеркнула Романенко.

Врач добавила, что надевать маски и соблюдать безопасное расстояние у себя в квартире все-таки не требуется, а в общественных местах – это на сегодняшний день одно из лучших средств защиты от вирусов.