



**МЧС РОССИИ  
РЕКОМЕНДУЕТ**

**СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ**

COVID-19

**Социальное дистанцирование – набор действий для замедления распространения инфекций, в основе которого – добровольное сокращение человеком близких контактов с другими людьми.**



Социальное дистанцирование и самоизоляцию необходимо соблюдать с начала объявления пандемии коронавируса



Оптимальная дистанция с другими людьми – не менее двух метров



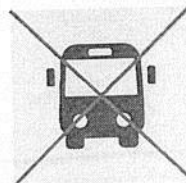
Выполняется **ВСЕМИ** людьми: здоровыми и теми, кто может быть инфицирован или уже подвергся инфицированию Covid-19, но находящимися в бессимптомной стадии



За продуктами идите, когда в магазине меньше всего посетителей



В социальное дистанцирование входит самоизоляция (по возможности). Выходить из дома необходимо только при крайней необходимости. Лучше перейти на удалённую работу или дистанционное обучение



Избегайте поездок в общественном транспорте в часы пик

Невозможно полностью «исключить» себя из общества, поэтому задача каждого гражданина – уменьшить своё участие в распространении болезни. Это позволит обеспечить безопасность самого гражданина и снизить риск инфицирования для окружающих.