

## **Отдых за городом или на даче**

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции отдых за городом или на даче хорошее решение, так как прогулки и общение в кругу семьи на открытом воздухе не несут значительного риска инфицирования.

Не стоит забывать, что большое скопление людей даже вне помещений является нежелательным и потенциально опасным, а многократное посещение гостей связано со значительным увеличением риска инфицирования. В связи с этим стоит подумать об ограничении контактов. Если вы все же решили пригласить гостей, не забывайте надевать маску. Кроме того, важно носить маску во всех общественных местах, особенно там, где сложно соблюдать социальную дистанцию, в магазинах и в общественном транспорте.

Не нужно бояться получить тепловой удар из-за применения средств индивидуальной защиты. Существенно нарушить теплообмен маска не может. В сильную жару для обеспечения нормального теплообмена следует оставлять открытыми другие участки тела, а голову защитить от солнца легким головным убором.

В жаркую погоду маски нужно менять чаще, так как они быстрее становятся влажными, выходит из строя защитный слой изделия и эффективность снижается. Кроме того, летом лучше отказаться от применения средств индивидуальной защиты темного цвета.