

**Главное управление МЧС России по г. Москве**

**Управление по Троицкому и Новомосковскому АО**

**1 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы**

108814, г. Москва, поселение Сосенское, поселок Газопровод, д. 15,

 телефон: 8(495)817-60-74,

 E-mail: tinao1@gpn.moscow

**Рекомендации населению на время самоизоляции**

Из-за сложной эпидемиологической обстановки и угрозы распространения вирусной инфекции во многих городах и субъектах РФ введен режим самоизоляции.

Самоизоляция — профилактическая мера, которая позволяет избежать распространения инфекции в период эпидемии заболевания. Основным требованием является ограничение на выход из дома и посещение общественных мест.

Сотрудники 1 регионального отдела надзорной деятельности и профилактической работы Управления по ТиНАО Главного управления МЧС России по г. Москве рекомендуют, как справиться с напряжением, возникшем из-за длительного пребывания дома:

• в первую очередь необходимо исключить фильмы и книги на тему эпидемий;

• стоит отказаться от постоянного мониторинга новостей, поскольку это также может вызвать негативные переживания;

• самоизоляция – это отличная возможность заняться делами, которые давно откладывались в долгий ящик. Это может быть изучение языков, игра на музыкальном инструменте и т.д.;

• время от времени необходима смена деятельности, составьте список дел и периодически переключайтесь на новое занятие;

Помните про необходимость профилактики коронавирусной инфекции и соблюдайте все рекомендации для того, чтобы обезопасить себя и близких!

Но и не следует забывать о соблюдении элементарных правил пожарной безопасности

ПОМНИТЕ, что пожар легче предупредить, чем потушить!

***1 региональный отдел надзорной деятельности***

***и профилактической работы Управления по ТиНАО***

***Главного управления МЧС России по г. Москве***