



ПАМЯТКА родителям по профилактике коронавирусной инфекции (COVID-19)

Для защиты своего ребенка родителям необходимо знать способы передачи коронавируса, основные симптомы заболевания, а также меры профилактики коронавирусной инфекции.

Способы передачи коронавирусной инфекции

- воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре);
- воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе);
- контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода);

Основные симптомы коронавирусной инфекции

- высокая температура тела;
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- повышенная утомляемость;
- боль в мышцах, боль в горле;
- заложенность носа, чиханье.

Редкие симптомы

- головная боль, озноб;
- кровохарканье;
- диарея, тошнота, рвота.

Меры профилактики коронавирусной инфекции

1. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
2. Закрывайте рот и нос при чиханье и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чиханья / кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
3. Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
4. Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
8. Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.
9. Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.

10. Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.
11. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.

Как защитить ребенка от коронавируса

Обучите ребенка личной гигиене:

- научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля и чиханья;
- объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо;
- обеспечьте ребенка масками;
- перед вынужденным выходом из дома объясните ребенку, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

Проверяйте мытье рук

- следите, чтобы ребенок мыл руки с мылом регулярно: после каждого выхода на улицу, посещения туалета, и даже после кашля или чиханья.

Болейте дома

- при первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.

Родители также должны соблюдать правила личной гигиены, что послужит хорошим примером для детей.

Разработал  И.В. Головин, заместитель директора по обеспечению безопасности