

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 чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания / 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.

Уважаемые родители!



В настоящее время наблюдается подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями и COVID – 19.
Наиболее велик риск заражения острыми респираторными инфекциями и COVID – 19, у детей, посещающих учреждения образования: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Причем подвергаются опасности и дети и персонал учреждения образования. К профилактике COVID – 19 у детей надо подходить очень серьезно.
Самым эффективным мероприятием по предупреждению распространения заболеваемости в организованных коллективах является профилактика «заноса» инфекции. Чтобы этого достичь, необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка, регулярно измерять температуру тела, следить за его самочувствием. При появлении симптомов острой респираторной инфекции (кашель, насморк, боли в горле, озноб), повышении температуры тела, необходимо обратится за медицинской помощью к врачу.

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 (выше 37,2˚);
* кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
* одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
* повышенная утомляемость;
* боль в мышцах, боль в горле;
* заложенность носа, чихание.

Редкие симптомы:
* головная боль, озноб;
* кровохарканье;
* диарея, тошнота, рвота.

Ни в коем случае не отправляйте больного ребенка в учебное заведение! Этим Вы поставите под угрозу здоровье других детей и работников учреждения образования.

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.

Простые правила безопасности при распространении короновирусной инфекции можно посмотреть здесь