



## **Памятка родителям по профилактике коронавирусной инфекции**

В условиях пандемии коронавируса в нашем городе, хотелось бы напомнить вам, дорогие родители о симптомах и профилактике коронавирусной инфекции.

### **Коронавирус передается:**

- Воздушно-капельным путем (при кашле, разговоре, чихании);
- Воздушно-пылевым путем (с пылевыми частицами в воздухе);
- Контактнo-бытовым путем (через рукопожатия, предметы обихода, дверные ручки и т.д)

### **Основные симптомы коронавирусной инфекции**

- Высокая температура тела;
- Кашель сухой или с небольшим количеством мокроты;
- Одышка, ощущение сдавленности в грудной клетке;
- Повышенная утомляемость;
- Боль в горле, мышечная слабость;
- Заложенность носа, чихание.

Иногда у человека могут проявляться такие симптомы как: рвота, диарея, головная боль, озноб, тошнота.

### **Меры профилактики коронавирусной инфекции.**

1. Старайтесь избегать близких контактов и пребывать в одном помещении с людьми, имеющими признаки ОРВИ.
2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не ладони. После обработайте руки дезинфицирующим средством, обычным мылом.
3. Тщательно мойте руки с мылом после возвращения с прогулки, после посещения туалета, перед едой.
4. Не трогайте лицо руками.
5. Дезинфицируйте гаджеты и предметы обихода.
6. Пользуйтесь только индивидуальными средствами личной гигиены.

7. Соблюдайте дистанцию в местах скопления людей не менее 1.5 метра.
8. Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных залов, кинотеатров и т.д
9. Старайтесь избегать общественный транспорт в час пик.
10. Не забывайте пользоваться одноразовыми масками, менять их через каждые 2-3 часа, носить перчатки.

### **Как защитить ребенка от коронавируса.**

#### **Обучите ребенка личной гигиене:**

- Обеспечьте ребенка масками;
- Объясните ребенку, что нельзя трогать руками лицо и окружающие предметы общего пользования (кнопки в лифте, дверные ручки и т.д)
- Научите правильно мыть руки и использовать личные предметы гигиены.

При первых симптомах оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести заболевание в легкой форме и избежать осложнений.

Для снижения риска инфицирования covid19 необходимо максимально ограничить контакты детей. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств. Гулять с детьми рекомендуется на площадках в индивидуальном пользовании. Посещение лесопарковых зон при отсутствии контакта с другими людьми. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность до 3х суток и более. Соблюдайте меры предосторожности и будьте здоровы!