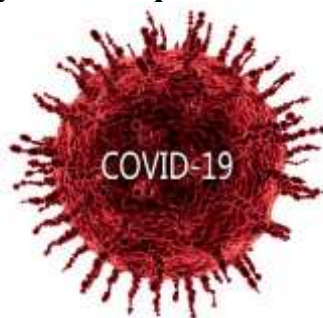


## Памятка родителям по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID - 19



### Что такое коронавирусы?

**Коронавирусы** — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные **коронавирусами**, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Однако, бывают и тяжелые формы, такие как **ближневосточный** респираторный синдром (*Mers*) и тяжелый острый респираторный синдром (*Sars*).

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, чихание;

### **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 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.

### **Как защитить ребенка от коронавируса?**

Обучите ребенка личной гигиене:

- научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля и чихания; 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. Следите, чтобы ребенок мыл руки с мылом регулярно: после каждого выхода на улицу, посещения туалета, и даже после кашля или чихания.

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.

### **Рекомендации родителям по профилактике коронавирусной инфекции:**

Для снижения риска инфицирования коронавирусом необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих

средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.

Гулять с детьми желательно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.

Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих. Придерживаться расстояния между людьми 1.5-2 м.

Перед выходом из дома ребенку нужно объяснить, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос.

Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

**COVID-19**

**ПРАВИЛА  
ПРОФИЛАКТИКИ  
НОВОЙ  
КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИИ**

**ЗАЩИТИ СЕБЯ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

-  **Закрывают** рот и нос при чихании и кашле
-  **Антисептиками** и мылом с водой обрабатывают руки и поверхности
-  **Щеки, рот и нос** закрывают медицинской маской
-  **Избегают** людных мест и контактов с больными людьми
-  **Только врач** может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели
-  **Используют** индивидуальные средства личной гигиены