

# **ПАМЯТКА**

## **родителям по профилактике новой 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, 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.