

«Согласовано»
Председатель профкома:
Игорь Тарасенко И.Ю./
« 01 » *сентябрь* 2020



«Утверждаю»
Директор школы:
Мосоркина А.В./
2020

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. Страйтесь 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. Страйтесь 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.

Проверяйте мытье рук

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

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.