

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Гимназия №1»
Акулова О.В.
«01» сентября 2020г.



ПАМЯТКА

родителям по профилактике
Коронавирусной инфекции

Для защиты своего ребенка родителям необходимо знать способы передачи коронавируса, основные симптомы заболевания, а также меры профилактики коронавирусной инфекции.

Способы передачи:

- Воздушно - капельным путём (при кашле, чихании, разговоре);
- Воздушно - пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе);
- Контактно - бытовым путём (через рукопожатие, предметы обихода).

Основные симптомы:

- Высокая температура тела;
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- Одышка;
- Ощущение 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:

- Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- 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.
- Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.

- Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
- Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
- Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)
- Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метр, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.
- Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
- Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.
- 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 улице, посещение 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 допускать 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 , находившихся 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, порцням и пирилам, 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 легкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

Уполномоченное лицо по ОТ Сурфинина Чуприна Е.В.