**ПАМЯТКА по профилактике КОВИД-19**

**ПАМЯТКА**

**по предупреждению инфицирования**

**Covid-19**

Чаще мойте руки с мылом, спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;

Соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах;

Ограничивайте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия;

Ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами;

Обеспечивайте защиту дыхательным органам ношением медицинской маски –её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов;

При возникновении симптомов Ковид-19 (повышенная температура – выше 37,1˚; кашель сухой или с мокротой; одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке; повышенная утомляемость; боль в мышцах, боль в горле; заложенность носа, чихание) **оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу.**

ПАМЯТКА

родителям по профилактике коронавирусной инфекции

Родителям необходимо знать способы передачи коронавируса, основные симптомы заболевания, меры профилактики.

Способы передачи:

- воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре);

- воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе);

- контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода);

Основные симптомы:

- высокая температура тела (выше 37,1˚);

- кашель (сухой или с мокротой);

- одышка, ощущение сдавленности в грудной клетке;

- повышенная утомляемость;

- боль в мышцах и в горле;

- заложенность носа, чихание.

Редкие симптомы:

- головная боль, озноб;

- диарея, тошнота, рвота;

- кровохарканье.

**Меры профилактики коронавирусной инфекции**

1. Избегайте контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими 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 или помойте с мылом.

3. Тщательно мойте руки с мылом.

4. Не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно 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. Соблюдайте дистанцию и держитесь от людей на расстоянии 1.5 метра.

9. Не посещайте общественные места: торговые центры, спортивные и зрелищные мероприятия.

10. Не передвигайтесь на общественном транспорте в час пик.

11. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2−3 часа.

12. Не занимайтесь самолечением.

13. В случае отсутствия ребенка в детском саду по причине плохого самочувствия (даже в течение 1 дня), вы обязаны предоставить справку от врача, что ребенок здоров.

БОЛЕЙТЕ ДОМА. При первых, признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома.