

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ и ГРИППА»**

### **1. ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Приучайте ребёнка мыть руки с мылом, пользоваться антибактериальными, спиртосодержащими дезинфицирующими салфетками. Покажите пример соблюдения гигиены рук.

### **2. ПЕРИОДИЧЕСКИ ПРОТИРАЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ В ЖИЛОМ ПОМЕЩЕНИИ, В АВТОМОБИЛЕ И Т.Д.**

Объясняйте ребёнку, что регулярная чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

### **3. СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ САМИ И ПРИУЧАЙТЕ К ЭТОМУ ВАШИХ ДЕТЕЙ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путём (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга в общественных местах.

### **4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Медицинская маска защищает органы дыхания и снижает риск инфицирования до 90%.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при её снятии, если вы её коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

### **5. ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПОЕЗДОК В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ**

### **6. ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОПАДАНИЯ В ОРГАНИЗМ ВИРУСА ЗАПРЕЩАЙТЕ РЕБЕНКУ ТРОГАТЬ РУКАМИ ГЛАЗА, НОС И РОТ**

Вирус гриппа и коронавируса распространяются этими путями.

### **7. ОГРАЖДАЙТЕ РЕБЕНКА ОТ ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ И ВЗРОСЛЫМИ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ, ГРИППА**

### **8. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРИУЧАЙТЕ К ЭТОМУ ВАШЕГО РЕБЕНКА**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

### **СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:**

высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. в некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.