**ПАМЯТКА**

**РОДИТЕЛЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**Для защиты своего ребенка  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 (выше 37,2);**

**\* 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 КОРОНОВИРУНОЙ 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 часа.**

**12. Не допускайте заниматься самолечением.**

**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.**