

ПАМЯТКА по профилактике КОВИД-19 для учащихся и родителей.

ПАМЯТКА

по предупреждению инфицирования

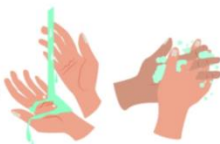
Covid-19 для школьников

Чаще мойте руки с мылом, а если отсутствует такая возможность, то пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;
Соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо находиться не ближе одного метра друг к другу;
Ограничить 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 специальной маски – в зависимости от конструкции её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов;

-1-

До того как надеть маску нужно обязательно вымыть руки с мылом



RUARGENTINA
infobae

-2-

Убедись в том, что маска находится в исправном состоянии и не повреждена



RUARGENTINA
infobae

-3-

Убедись, что ты собираешься надеть маску лицевой стороной наружу



RUARGENTINA
infobae

-4-

Надень маску так, чтобы её верхний край закрывал середину переносицы



RUARGENTINA
infobae

-5-

Надёжно закрепи маску при помощи резиночек или завязок за ушами



RUARGENTINA
infobae

-6-

Маска должна закрывать лицо целиком: от переносицы до низа подбородка



RUARGENTINA
infobae

-7-

Если маска намочка, её нужно заменить немедленно



RUARGENTINA
infobae

-8-

Нельзя трогать маску руками. Если руки коснулись маски – немедленно вымой их с мылом.



RUARGENTINA
infobae

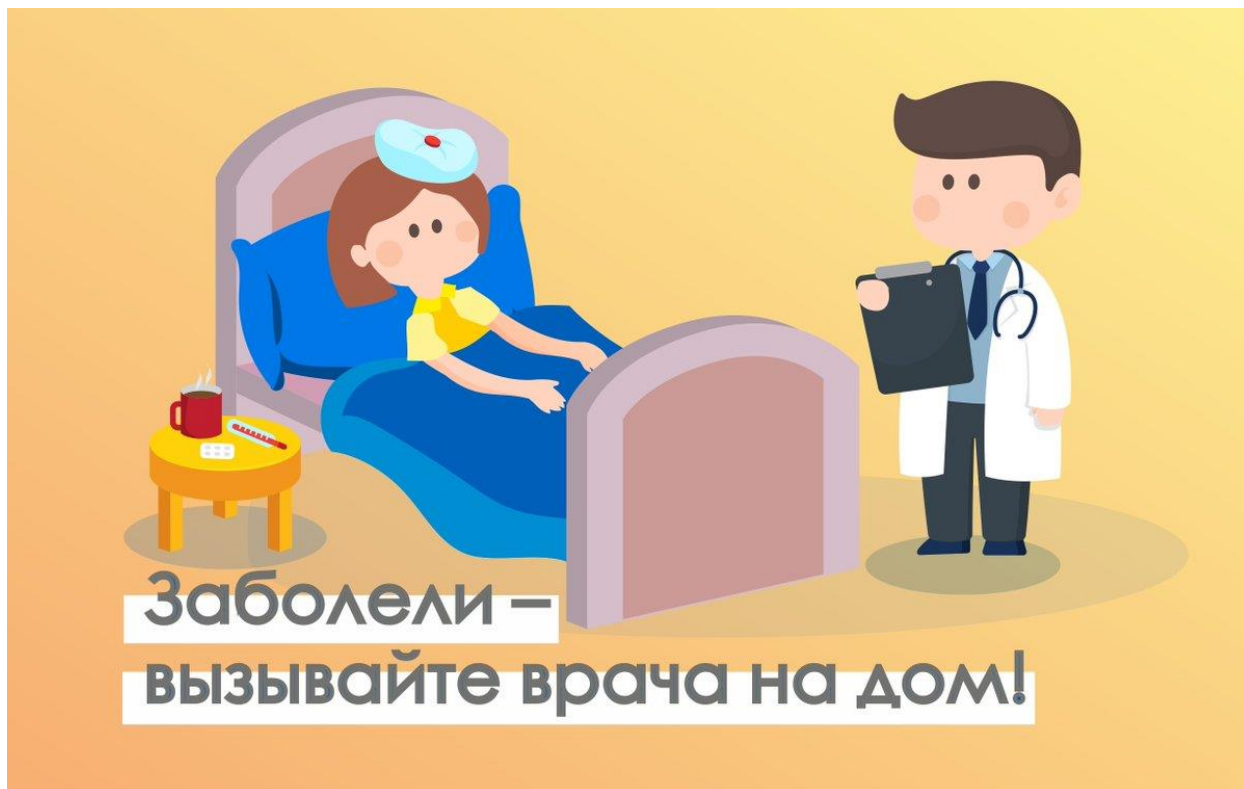
-9-

Снимать маску можно только чистыми руками, в направлении от лица, держась за завязки или фиксирующие резиночки



RUARGENTINA
infobae

При возникновении симптомов Ковид-19 (повышенная температура – 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) оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу.



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 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 $37,2^{\circ}$);
- * 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. 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 2–3 часа.
12. Не допускайте заниматься самолечением.
13. В случае отсутствия ребенка в школе по причине плохого самочувствия (даже в течение 1 дня), вы обязаны предоставить справку от врача, что учащийся здоров и может приступить к занятиям.

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.



ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ РУК**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА**
- **СТАРАЙТЕСЬ НЕ КАСАТЬСЯ РТА, НОСА, ГЛАЗ (НЕОСОЗНАННО МЫ СОВЕРШАЕМ ЭТО 15 РАЗ В ЧАС)**
- **КОГДА КАШЛЯЕТЕ ИЛИ ЧИХАЕТЕ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ (НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ ПОВТОРНО)**
- **ПРОТИРАЙТЕ ТЕЛЕФОН И ТЕХНИКУ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МЕНЯЙТЕ ЕЕ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА)**
- **НЕ ЕШЬТЕ ИЗ ОБЩИХ УПАКОВОК**
- **СТАРАЙТЕСЬ НЕ КАСАТЬСЯ ПОВЕРХНОСТЕЙ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ И НА УЛИЦЕ**
- **ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ**
- **СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ 1.5м, ИЗБЕГАЙТЕ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ, РУКОПОЖАТИЙ**

 **МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ