

Памятка родителям по профилактике и раннему выявлению COVID-19

1. Каждый день опрашивайте своего ребенка о его самочувствии, наблюдайте за ним.
2. Предупредите своего ребенка, что в случае ухудшения самочувствия он должен сразу поставить в известность либо родителя (если находится дома), либо педагогического работника (если находится в ДОУ).
3. Познакомьте ребенка с правилами профилактики заболевания, соблюдения личной гигиены: обязательно мытье рук после посещения туалетных комнат, прихода с улицы; обработка рук дезинфицирующими растворами в школе и дома; использование одноразовых платков при чихании и кашле; соблюдение социальной дистанции.
4. В случае заболевания при появлении симптомов СОУШ-19 у вас или ребенка повышенная температура (выше 37.1), кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), одышка, ощущение сдавленности в грудной клетке, повышенная утомляемость, боль в мышцах, боль в горле, заложенность носа, чихание, кишечные расстройства, оставайтесь дома (если симптомы выявлены у вас) или оставьте дома ребенка (если симптомы выявлены у него) и немедленно обратитесь к врачу.
5. Не пускайте ребенка с признаками заболевания в школу при первых, даже слабых, признаках болезни. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме.
6. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
7. Пользуйтесь одноразовой медицинской маской в общественных местах.
8. Не пожимайте руки и не обнимайтесь при встрече с людьми. Объясните детям об опасности в период распространения инфекции объятий, рукопожатий.
9. Проводите дезинфекцию гаджетов своих и ребенка.
10. Постарайтесь минимизировать посещение общественных мест, торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, В случае необходимости посещения не забывайте надевать медицинскую маску и перчатки.
11. Ведите здоровый образ жизни полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами и приучайте к нему своих детей.

Будьте здоровы!

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

