

## **ПРАВИЛО 5. 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.

### **Рекомендации родителям по профилактике коронавирусной инфекции**

1 При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.

2..По возможности сохранять социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, то нужно постараться обеспечить прогулку там, где нет такого тесного общения.

3. Важно объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть

глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

5. Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Воспитывайте любовь к чистоте личным примером. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Всегда мойте руки после прогулок с ребенком, игр, перед едой и после посещения туалета. Объясните детям, что грязные руки могут стать источником инфекции или болезни.

5. Дети контактируют с окружающим миром не только руками, но и другими открытыми участками кожи. Их тоже необходимо своевременно продезинфицировать после тренажеров, катания на горках и т.д.



МБДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Фроловка Партизанского муниципального района  
Адрес: с. Фроловка ул. Юбилейная 5-а  
Телефон – 8(42365) 27-7-68  
Адрес сайта <http://солнышко.примобр.рф>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с. Фроловка Партизанского муниципального района

### **Памятка для родителей**

**«Как уберечь себя и детей от заражения. Правила поведения в условиях пандемии коронавируса для предупреждения распространения COVID-19»**



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;
- \*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.

## **Правила профилактики коронавирусной инфекции**

### **ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

### **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Держите социальную дистанцию 1,5 - 2 м. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

### **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

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.

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

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.