

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

1. Главное, что нужно сделать родителям – провести беседу с детьми на тему опасности заражения и важности профилактики коронавируса. Расскажите детям о профилактике коронавируса в доступной для их возраста форме. Дети больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты. Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица. При вынужденном выходе из квартиры по возможности объясните ребенку, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу, глазам, рту, носу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и так далее.
2. Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, здоровая пища, богатая белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность, здоровый режим дня). Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Это комплексное укрепление иммунитета для детей и взрослых. Не забывайте про закаливание. Пейте побольше жидкости.
3. Роспотребнадзор не рекомендует родителям с детьми покидать город, выезжать за город, в другие страны ближнего и дальнего зарубежья. Для максимального снижения риска инфицирования детей лучше оставаться с ними дома.
4. По возможности следует избегать посещения с детьми любых общественных мест: учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования (магазинов, кинотеатров, торговых центров и т. д.). Избегайте с детьми любых массовых скоплений людей.
5. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся также детские площадки дворов и парков. Желательно гулять с

детьми на собственных приусадебных участках и площадках индивидуального пользования. Если всё же гуляете с ребёнком на общественных детских площадках дворов, будьте предельно осторожны.

6. Во время прогулки с ребёнком желательно избегать любых контактов. Не собирайтесь компаниями для игр. Тоже самое касается и прогулок в парках. Держите социальную дистанцию 1,5 - 2 м.) Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.

7. Ограничьте контакты с далекими родственниками и знакомыми в целях безопасности детей.

8. Максимально ограничьте на это время контакты детей в «живую». Пользуйтесь дистанционными способами общения.

9. Вместе с ребенком составьте распорядок на каждый день этих длительных каникул и контролируйте в течение дня, чтобы ребенок не устал от безделья, и не произошло непредвиденных событий.

10. Соблюдайте личную гигиену, особенно гигиены рук. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя и ребенка, это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Надо держать руки в чистоте. Чаще и тщательнее мойте руки водой с мылом. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

11. И все же старайтесь реже касаться лица. Прикасаться к лицу, глазам можно только недавно вымытыми руками. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

12. Отдавайте предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей. Распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

13. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые дезинфицирующие моющие средства или спиртосодержащие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы. На работе также регулярно

очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

14. Регулярно обрабатывайте свой телефон, планшет, любой гаджет (мощный источник инфекции) антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол - то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

15. При доставке продуктов, товаров из магазина на дом необходимо продезинфицировать все упаковки предметов и магазинные пакеты. Их касалось множество рук. Помните, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стёртую форму заболевания. Именно такие люди чаще всего становятся источником заболевания.

16. Тщательно обрабатывайте продукты, особенно животного происхождения. Замачивайте фрукты, овощи в теплой воде на некоторое время.

17. Также стоит регулярно проветривать свои жилые помещения и ежедневно делать влажную уборку, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой, используя средства с моющим и дезинфицирующим эффектом. Не забывайте увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.

18. Изолируйте от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щётку, мочалку, полотенце. Убедитесь, что у каждого в семье есть свое полотенце. Напомните, что нельзя делиться зубными щетками и другими предметами личной гигиены.

19. После возвращения домой с улицы следует обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом и тёплой

водой помыть руки и другие открытые участки тела. Умыть лицо и глаза. Прополоскать горло и промыть нос изотоническим раствором соли. Придя с улицы, необходимо поменять одежду (при необходимости постирать, а верхнюю обработать дезинфицирующим средством, почистить обувь. Использованные средства индивидуальной защиты, к примеру, маски, перчатки, стоит утилизировать.

20. Роспотребнадзор, педиатры советуют родителям реже бывать с детьми в публичных, людных местах, избегать излишние поездки и посещения многолюдных мест, минимизировать любые контакты, избегать контактов с больными людьми, соблюдать социальную дистанцию с другими людьми (1,5 - 2 метра, чтобы уменьшить для детей риск заболевания).

21. Ограничьте свои прямые контакты с людьми. До работы по возможности добирайтесь на своем личном транспорте. Но не у всех есть личный автомобиль. Если приходится пользоваться автобусом или служебным транспортом, то необходимо надеть медицинскую маску и перчатки. В общественных местах, где трудно соблюдать социальную дистанцию, также необходимо носить маски (магазины, аптеки, торговые центры и т. д.).

22. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа). На улице, в местах общественного пользования, в транспорте, дорогие взрослые, держитесь на безопасном расстоянии от чихающих или кашляющих людей. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от потенциально больных).

23. Постарайтесь ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи в щеку и объятия при встречах.

24. Не пользуйтесь общими полотенцами. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды. Пользуйтесь только личной или одноразовой посудой.

25. Не прикасайтесь голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

26. При кашле или чихании обязательно прикрывайте рот и нос по возможности одноразовыми платком, салфеткой, которые потом нужно утилизировать после использования. Если их нет, то локтевым сгибом.

27. Обязательно пользуйтесь индивидуальными средствами защиты в местах общественного пользования: медицинскими масками, перчатками, антисептиками, чтобы уменьшить риск заражения.

28. Медицинская маска. На использовании медицинских масок, уважаемые родители, хотела бы сделать акцент.

29. Регулярно контролируйте температуру тела и самочувствие своего ребёнка, свое собственное, своих родных. При выявлении повышенной температуры тела, появлении первых признаков острой респираторной инфекции, простуды, гриппа, появления кашля, одышки – не допускайте самолечения. Оставайтесь дома, немедленно обратитесь за медицинской помощью, вызвав врача на дом, и строго выполняйте все его рекомендации, предписания. Дистанционно сообщите о своем состоянии по месту работы/учебы. Соблюдайте постельный режим.

30. Что делать, если в семье кто-то заболел коронавирусной инфекцией:

- Вызовите врача.
- Выделите больному отдельную комнату в доме\квартире. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос медицинской маской.

- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Уважаемые родители! Помните, что соблюдение личной и общественной гигиены каждым – залог безопасности всех!

Крепкого здоровья, радости и гармонии!