**ПАМЯТКА**

**родителям по профилактике**

**новой коронавирусной инфекции 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.

**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.

**Как защитить ребенка от коронавируса**

- обучите ребенка личной гигиене: научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля и чихания;

- объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо;

- обеспечьте ребенка масками;

- перед вынужденным выходом из дома объясните ребенку, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

- проверяйте мытье рук, следите, чтобы ребенок мыл руки с мылом регулярно: после каждого выхода на улицу, посещения туалета, и даже после кашля или чихания.

- 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.

Родители также должны соблюдать правила личной гигиены, что послужит хорошим примером для детей.

**Рекомендации родителям по профилактике коронавирусной инфекции**

Для снижения риска инфицирования коронавирусом необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.

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.

Гулять с детьми желательно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.

Придерживаться расстояния между людьми 1.5-2 м.

Перед выходом из дома ребенку нужно объяснить, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос.

Следует помнить, 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 стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания