

# ПАМЯТКА по профилактике КОВИД-19 для учащихся и родителей.

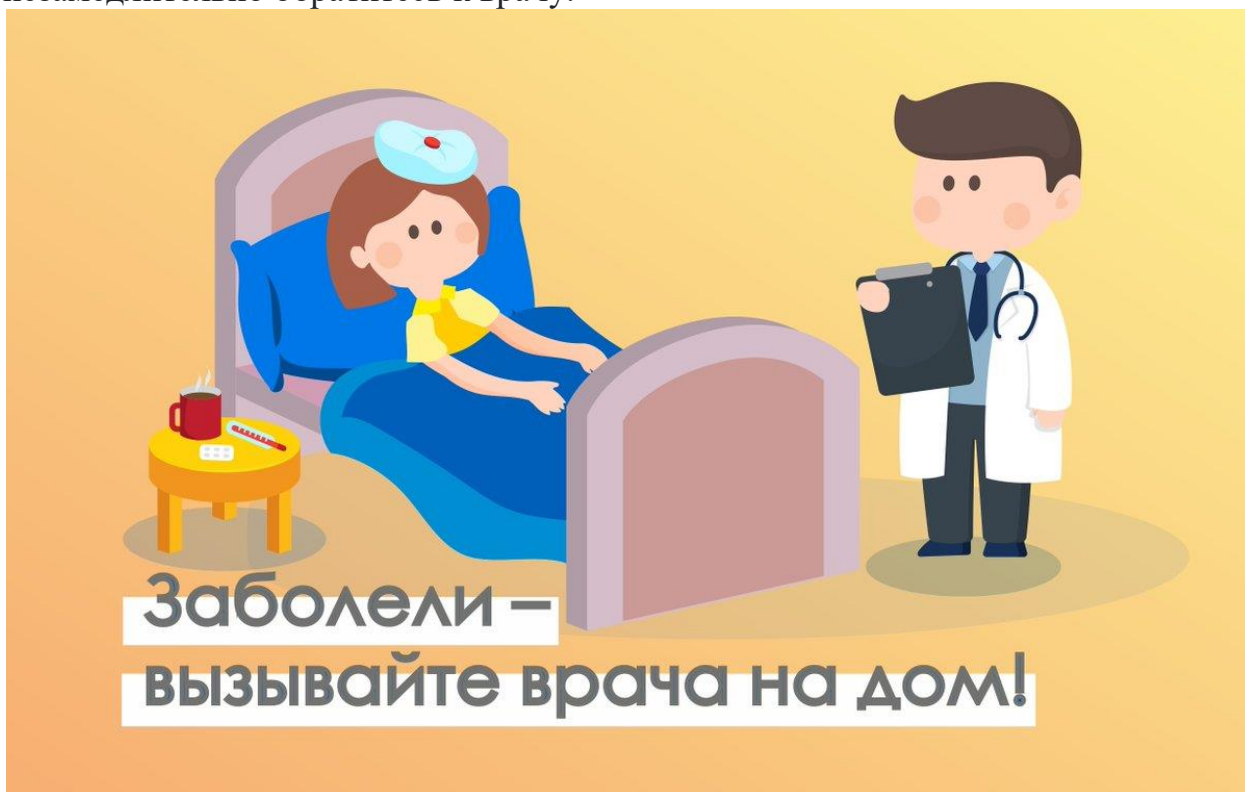
## ПАМЯТКА по предупреждению инфицирования Covid-19 для школьников

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;



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

