

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.

Памятка

по дезинфекции мобильного телефона с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19)

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

Почему это происходит?

Есть несколько основных причин:

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;
- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов никогда их не чистят, боясь повредить.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

Как избежать инфекции?

Первое: строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам мобильный телефон 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).

Для борьбы с новой коронавирусной инфекцией лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

Мобильный телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.