

ПАМЯТКА **по профилактике коронавируса** **для обучающихся и родителей**

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного):

- ✓ высокая температура тела,
- ✓ головная боль,
- ✓ слабость,
- ✓ кашель,
- ✓ затрудненное дыхание,
- ✓ боли в мышцах,
- ✓ тошнота,
- ✓ рвота,
- ✓ диарея.

Профилактика коронавирусной инфекции:

- Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час;
- Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа;
- Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа);
- Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми;
- Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности;
- Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия
- Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

Правила поведения при подозрении на коронавирусную инфекцию:

- ✓ Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача;
- ✓ Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку;
- ✓ Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб;
- ✓ Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой;
- ✓ Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.