|  |
| --- |
| **Памятка по профилактике коронавируса**  **для обучающихся и их родителей**  *Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:*  *- высокая температура тела*  *- головная боль*  *- слабость*  *- затрудненное дыхание*  *- кашель*  *- боли в мышцах*  *- тошнота*  *- рвота*  *- диарея*  **Профилактика коронавирусной инфекции**  1. **Воздержитесь** от посещения общественных мест: торговых центров, магазинов.  2. **Используйте** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.  3. **Избегайте** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа).  4. **Мойте** руки мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.  5. **Дезинфицируйте** гаджеты, телефоны, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.  6. **Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.  7. **Пользуйтесь** только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).  **Правила поведения при подозрении на коронавирусную инфекцию**  1.Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о месте своего пребывания за последние 2 недели, возможные контакты. Строго следуйте рекомендациям врача.  2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.  3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.  4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.  5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание. |