|  |
| --- |
| **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. |