**Профилактика COVID-19**

Роспотребнадзор разработал для учащихся инструкцию по профилактике  
возникновения коронавируса в школе. Она включает такие пункты:

1. Чаще мойте руки с мылом, а если отсутствует такая возможность, то пользуйтесь  
спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;

2. Соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо  
находиться не ближе одного метра друг к другу;

3. Ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, физическая активность,  
употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными  
веществами;

4. Обеспечивайте защиту дыхательным органам ношением специальной маски – в  
зависимости от конструкции её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов;

5. При возникновении симптомов Ковид-19 оставайтесь дома и незамедлительно  
обратитесь к врачу.

**ПАМЯТКИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ИНФИЦИРОВАНИЯ**

**КОВИД-19 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Для снижения риска заболевания COVID-19 среди учеников ВОЗ и  
Роспотребнадзор рекомендуют распространять дополнительную информацию о  
предупреждении развития пандемии в учебном заведении. Это могут быть  
буклеты и различные информационные материалы на тему: «Как избежать  
коронавируса?».  
 Данная памятка по профилактике коронавируса для школьников может  
быть такой:  
• часто мой руки мылом или обрабатывай антисептиком – если на поверхности  
кожи есть вирус, то её обработка мыльным или спиртовым раствором  
ликвидирует его;  
• соблюдай личную гигиену – прикрывай рот и нос салфеткой, в момент кашля и  
чихания. Сразу после этого выкинь её и тщательно помой руки;  
• соблюдай безопасную дистанцию, пребывая в общественных местах – вирусом  
можно заразиться, если вдыхать воздух, находящийся рядом с зараженным  
человеком. Поэтому, от людей нужно держаться на расстоянии не менее 1 – 1,5 м;  
• если почувствовал себя плохо, сразу сообщи учителю, если находишься на  
уроках, или родителям, пребывая дома – чем раньше ты обратишься за помощью,  
тем выше шансов быстро выздороветь и никого не заразить.



**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˚);

\* кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);

\* одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;

\* повышенная утомляемость;

\* боль в мышцах, боль в горле;

\* заложенность носа, чихание.

**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. 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.