**Памятка по профилактике КОВИД-19 для учащихся и родителей.**

**Для школьников**

-        чаще мойте руки с мылом, а если отсутствует такая возможность, то пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;

-        соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо находиться не ближе одного метра друг к другу;

-        ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия;

-        ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами;
-        обеспечивайте защиту дыхательным органам ношением специальной маски, в зависимости от конструкции её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов;

-        при возникновении симптомов Ковид-19 (повышенная температура – 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) оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу.

**Для родителей**

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.

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.

12.    Не допускайте заниматься самолечением.

13.    В случае отсутствия ребенка в школе по причине плохого самочувствия (даже в течение 1 дня), вы обязаны предоставить справку от врача, что учащийся здоров и может приступить к занятиям.

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.

- Все подробности: https://kamgov.ru/anticorruption/news/pamatka-po-profilaktike-kovid-19-dla-ucasihsa-i-roditelej-33345