

1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.
3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.
5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.
6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.
7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.
8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).
9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19



Соблюдайте режим самоизоляции, реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, банки и т.п.), избегайте необязательных поездок в общественном транспорте особенно в часы пик.



Антисептиками и антибактериальным мылом с водой чаще обрабатывайте руки и поверхности, а также предметы, которые были с вами в общественных местах и транспорте



При посещении общественных мест используйте средства индивидуальной защиты - медицинские маски



Оплачивайте коммунальные услуги и заказывайте продукты питания дистанционно



Если появились признаки ОРВИ, не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ

- Вирусы очень малы, мы не сможем их увидеть без микроскопа
- Когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся вокруг с каплями слюны
- Здоровый человек вдыхает эти вирусы и заражается

КАК ЕЩЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Прикоснувшись к любой твердой поверхности или предмету, если там есть вирусы (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, перила)
- Прикоснувшись немытыми руками к носу, рту, глазам
- При рукопожатии, поджимке и объятиях

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЖЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:

- ✓ высокая температура
- ✓ головная боль, усталость
- ✓ кашель, чихание
- ✓ заложенность носа или насморк
- ✓ першение и боль в горле
- ✓ покраснение глаз

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ Тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой, после туалета
- ✓ Мой руки после кашля, чихания, сморкания
- ✓ Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй антисептический гель
- ✓ Не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- ✓ Занимайся физкультурой, дыши свежим воздухом
- ✓ В комнате всегда должен быть свежий воздух - проветривай!
- ✓ Надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте
- ✓ Избегай контактов с заболевшими

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ Оставайся дома (чтобы быстрее поправиться и никого не заразить)

Государственная санитарно-эпидемиологическая служба, ГИЭ