

ПАМЯТКА

по профилактике коронавирусной инфекции

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.

- **ИЗБЕГАЙТЕ БЛИЗКИХ КОНТАКТОВ И ПРЕБЫВАНИЯ В ОДНОМ ПОМЕЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ВИДИМЫЕ ПРИЗНАКИ ОРВИ (КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ, ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ НОСА).**
- **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.**
- **ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ С УЛИЦЫ, ИЗ ТУАЛЕТА, КОНТАКТОВ С ПОСТОРОННИМИ ЛЮДЬМИ, ПЕРЕЕДОЙ.**

- **Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.**
- **Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.**
- **Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).**
- **Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.**

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).

- **Не посещайте общественных мест:** торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
- Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.
- **Используйте одноразовую медицинскую маску** в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.
- **Не допускайте заниматься самолечением.**
- 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.

