# Профилактика COVID-19

**ИНСТРУКЦИИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ИНФИЦИРОВАНИЯ**  
**COVID-19 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**  
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.  
Соблюдение инструкции по предупреждению инфицирования вирусом является  
залогом формирования здоровой и безопасной среды в школьном учреждении,  
ведь дети относятся к группе риска.



**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.

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.







